Ottobre 2011 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Budini di polenta e cioccolato bianco con castagne a pag. 84

+70 RICETTE D'AUTUNNO

Riso

10 qualità per 10 piatti da 10 e lode

LA MAIONESE SENZA UOVO

6 idee di Davide Oldani

www.lacucinaitaliana.it

Care lettrici, cari lettori,

con questo numero *La Cucina Italiana* diventa ancora più bella e utile. Da oggi la successione degli argomenti è meglio organizzata, abbiamo migliorato la qualità grafica e delle fotografie e dedicato una maggiore attenzione ai tanti temi di attualità, in particolare a quelli che hanno a che fare con le tendenze per un'alimentazione sana, leggera, ma non per questo priva di gusto. Ci siamo poi impegnati a inserire un buon numero di ricette studiate per chi soffre della principale intolleranza alimentare, la celiachia, e per chi ha fatto una scelta in senso vegetariano. E ancora tanti miglioramenti che scoprirete subito e sui quali vi invitiamo a darci la vostra opinione, per noi sempre importantissima.

Tanti sono stati i cambiamenti che la rivista ha avuto dal 1929. E ogni volta forma e contenuti nuovi hanno anticipato usi, comportamenti, tendenze gastronomiche, ma anche sociali, della famiglia italiana. Anche per questo *La Cucina Italiana* è il mensile di cucina più autorevole e conosciuto. In Italia e nel resto del mondo dove viene pubblicata in cinque lingue e distribuita in 36 paesi. Le nostre ricette le trovate su lacucinaitaliana.it, sulle applicazioni per smartphone e tablet, nei libri, e potete imparare a farle alla Scuola de La Cucina Italiana. Un vero e proprio sistema, insomma, che si basa su una semplice regola: tutto quello che si vede sul giornale è stato effettivamente realizzato e provato nella nostra cucina sperimentale. In una redazione dove, come mostrano i disegni di questa pagina, tutti noi lavoriamo con grande passione e divertimento.

"Invitare qualcuno a tavola – ha sentenziato Anthelme Brillat-Savarin, l'intellettuale gastronomo francese vissuto a cavallo tra Sette e Ottocento – significa incaricarsi della sua felicità finché rimane sotto il nostro tetto". Non solo siamo d'accordo, ma ci sentiamo di estendere questa filosofia anche ai nostri famigliari e amici. Tutti i giorni. Lo strumento giusto per farlo? È già nelle vostre mani.

Illustrazioni Karin Kellner/2DM

Mandateci opinioni e suggerimenti, scrivete a cucina@quadratum.it o in Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Cavaglione
Vicedirettore
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Redazione
Emma Costa (caposervizio) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia - vdallacia@quadratum.it
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Sergio Barzetti - Davide Novati - Davide Oldani
Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica) - Raffaele Rignanese
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Luigi Caricato, Sergio Colantuoni, Giorgio Donegani, Ambra Fabiano, Thibaud Herem, Karin Kellner/2DM, Manuela La Ferla, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Lisa Nizzo, Stanislao Porzio, Emily Robertson, Marco Santini, Carlo Spinelli, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tettamanti, Mariateresa Truncellito, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette)
Per le foto
Guido Barbagelata, Michele Bella, Blackarchives, Contrasto, F8 Photo Library, Sonia Fedrizzi, Gettyimages, Riccardo Lettieri, Gaia Marturano, Francesca Moscheni, Olycom, Photolibrary, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Marco Santini, Studio Neon, Leo Torri, Volpe, Zerozero

Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Beppe Ceccato, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

Direzione editoriale
Paolo Cavaglione
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 10 - Ottobre 2011
Rivista mensile - Anno 82°

IN COPERTINA
Foto di Ludovica Sagramoso Sacchetti (ricetta a pag. 84)
Piatto Rina Menardi, tovaglia e tovagliolo Society by Limonta

sommario ottobre 2011

105 Davide Oldani consiglia 6 ricette per la maionese senza uovo

144 Alto Adige, lungo la via delle castagne

42

91

127

136

Illustrazioni Karin Kelner/2DM, Thibaud Hérem

6 menu per ottobre

Combinazioni equilibrate e gustose pensate per aiutarvi nella scelta e soddisfare diverse esigenze

MARINARO

VEGETARIANO

PER PRINCIPIANTI

SCELTE DA GOURMET

CENANDO A BUFFET

Il menu speciale

LA VESTE GOLOSA DEL CONIGLIO

45 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

LEGENDA

Impegno		Ricette speciali
o	FACILE	◖ Senza glutine
oo	MEDIO	▼ Vegetariane
ooo	PER ESPERTI	

le idee ottobre 2011

TARTUFO QUANTO COSTI?

L'anno scorso il prezzo si è attestato sui 300 euro l'etto, per la pezzatura media di 20 grammi. Ma per esemplari [illegible] e particolarmente pregiati la cifra può essere ben più alta. Per seguire settimanalmente l'andamento dei prezzi, si consulta la Borsa del Tartufo su www.tuber.it, portale del Centro Nazionale Studi Tartufo di Alba (CN). La Borsa quest'anno apre l'1 ottobre e chiude il 31 gennaio.

TUTTI AL PALATARTUFO

Volete vedere e annusare esemplari di tartufo che forse non potreste permettervi di acquistare? Volete avere un incontro ravvicinato con un vero trifolao? Andate ad Alba nei weekend dall'8 ottobre al 13 novembre, per scoprire l'affascinante mondo che gira intorno al Tuber magnatum Pico. L'occasione è la Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba. www.fieradeltartufo.org

E per gustare i tartufi in uno dei migliori ristoranti di tradizione piemontese: Piazza Duomo, ad Alba. www.piazzaduomoalba.it

COME TI CONSERVO IL TUBERO

Su uno strato di sabbia in una cassettina di legno. In un fazzoletto di carta o chiuso in un barattolo di vetro. Impacchettato in tela ruvida. Affogato nella farina gialla. Tutti ottimi metodi per conservare i tartufi. Ma il modo più elegante è riporlo in un sacchetto che sembra un portagioielli. Imbottito di riso di Vercelli, che assorbe l'umidità e attutisce agli urti, il sacchetto di tessuto tecnico traspirante è un progetto di C. Heininger, F. Sorano Lorem. Costa € 10 e si ordina scrivendo a i@lorem.it

La pralina fondente che racchiude un sorso di vero caffè espresso ultima nata in casa Lindt. www.lindt.com/it

Sotto il classico incarto stellato, ecco la sorpresa: il "bacio" è bianco. E non può mancare la nocciola. www.perugina.it

Dal 1826 Caffarel firma il cioccolato torinese per eccellenza: come questo "tartufo" con gianduia e nocciole www.caffarel.it

DOLCI PASSIONI

Un mese al cioccolato

Cioccolatofili, maniaci del cacao, cultori della pralina, ottobre è il vostro mese fortunato. Sono arrivati sugli scaffali tre nuovi cioccolatini: un bacio bianco con crema gianduia e nocciole (Perugina), un sorso di espresso in guscio fondente (Lindt), un avvolgente tartufo di cioccolato gianduia con granella di nocciola (Caffarel). Il cioccolato poi si celebra a Perugia, nei giorni di "Eurochocolate" (14-26 ottobre, www.eurochocolate.com), e nelle diverse località che ospitano "ChocoMoments": Casalmaggiore, Pavia, Viareggio, Gambolò e Assago (dal 7 ottobre al 20 novembre, www.chocomoments.it). A Milano, infine, con l'apertura di una nuova boutique, l'arte dei maestri cioccolatieri non è più un mistero: dietro le vetrine di Cioccolatitaliani, in via San Raffaele, a due passi dal Duomo, i pasticcieri preparano praline, gelati e creme. E dall'esterno, si apprendono tutti i segreti di un buon cioccolato. www.cioccolatitaliani.it

L'ESPRESSO A CASA

Diva in jeans

La sua particolare forma a cono ospita le tazzine e le mantiene calde. Ha un originale rivestimento in jeans che, come un abito couture, le viene cucito addosso su ordinazione e in edizione limitata. Si chiama "Diva" la macchina di Bugatti che fa espressi e cappuccini con le vostre miscele preferite (ma funziona anche con cialde standard) e usa acqua sempre nuova. Quella residua nei condotti viene infatti scaricata in una vasca di recupero e ogni caffè viene erogato con acqua proveniente direttamente dalla caldaia e alla giusta temperatura (88-92 °C). A € 1500. www.casabugatti.com

Vai alla speciale macchine per il caffè a pag. 29

UTILE WEB

Un sito che aiuta a risparmiare, monitora quasi 10 mila punti vendita della Grande Distribuzione, compara quotidianamente i prezzi di sughi, pasta, pane, latte, formaggi, frutta e verdura e indica le migliori occasioni vicino a casa. www.risparmiosuper.it

Il gigante mondiale del takeaway online esordisce in Italia. Navigando nel sito, si possono ordinare da casa o dal proprio ufficio pizze, sushi e piatti tipici italiani. Il sito mette a disposizione anche il menu dei ristoranti più vicini a cui fare le ordinazioni. www.justeat.it

UN LIBRO, UN PAESE

L'Italia è ciò che mangia

Nel 1883 aprì a Milano il più celebre emporio gastronomico italiano: Peck. È del 1891 invece la prima edizione de *La scienza in cucina* dell'Artusi, opera che, a parere di molti storici, ha fatto più per l'unità d'Italia di quanto non abbiano fatto i *Promessi Sposi* manzoniani. Poco più tardi, nel 1895, il pioniere del caffè Luigi Lavazza inventò la sua prima miscela di successo. E ancora, ecco la nascita de *La Cucina Italiana* nel 1929 e della guida Michelin Italia nel 1956, Marinetti e Veronelli, Alciati e Gualtiero Marchesi. C'è tutta la storia della nostra gastronomia in *Italia Buon Paese*, scritto da una coppia di giornalisti piemontesi. E ben di più: costume, cultura, i nuovi linguaggi della pubblicità, l'associazionismo da Arcigola a Slow Food, 150 anni di vita nazionale raccontati dalla parte dei fornelli.
Clara e Gigi Padovani, *Italia Buon Paese*, € 16, Blu Edizioni. www.bluedizioni.it

PASTE D'ECCELLENZA

Il germe di grano è un'ottimo fonte di vitamina E, calcio, potassio, ferro e molti altri elementi. Peccato che nel processo di produzione industriale della pasta venga eliminato. Non però con la lavorazione artigianale dell'Antico Pastificio Morelli, attivo a San Romano (PI) dal 1860. www.pastamorelli.it

ARTIGIANI DEL VINO

Coltivano le loro vigne, raccolgono l'uva, vinificano nelle loro cantine e ogni anno mettono sul mercato circa 30 milioni di bottiglie di vino. Sono i vignaioli riuniti nella FIVI, la Federazione Italiana dei Vignaioli Indipendenti. I loro prodotti promettono di essere buoni e artigianali: i consumatori d'ora in poi possono riconoscerli da questo marchio posto sulle bottiglie. www.vignaioli.it

UN RISTORANTE A ROMA

È arrivato Oliver

Un tiepido weekend d'ottobre, una passeggiata gourmet nel cuore di Villa Borghese, una tavola affacciata sul giardino di una villa d'epoca. E il tocco d'autore di Oliver Glowig, 2 stelle Michelin, appena approdato a Roma per inaugurare il suo nuovo ristorante nell'hotel Aldrovandi Villa Borghese. Forte di esperienze in Germania, Montalcino e Capri, Glowig è autore di una cucina di ispirazione italiana e mediterranea (molto pesce, ma anche piccione, agnello, foie gras), che ora si contamina con... un pizzico di cacio e pepe. Due i menu degustazione, a 90 e 120 euro, chiamati con i nomi delle figlie, Aurora e Gloria. www.oliverglowig.com

Il forno H 5241 B di Miele dispone di diversi tipi di cottura, anche con vapore.

Il frigorifero MyZone, prodotto da Haier, ha un vano che può diventare freezer a -18 °C.

IN CUCINA

Più caldo, più freddo

Due nuovi componenti di segno opposto, ma altrettanto versatili, che sanno fare la cosa giusta al momento giusto. Il forno H 5241 B manda uno strategico sbuffo di vapore che avvolge la pietanza rendendola croccante fuori e tenera dentro. È la modalità "cottura con aggiunta di vapore", che si aggiunge alle altre di cottura ventilata, grill anche ventilato, cottura intensa e scongelamento (Miele, € 1675). www.mieleitalia.it

Il frigorifero MyZone invece ha un vano da 37 litri indipendente che può funzionare come frigo e come freezer: impostando la temperatura, passa da +5 a -18 °C. Così quando si fa scorta di surgelati lo si usa come freezer, mentre quando si compra molta frutta e verdura ritorna a essere frigo. E se si imposta la temperatura a -6 si può fare pure generosa scorta di gelato, che non diventerà una rigida mattonella ricoperta di cristalli di ghiaccio, ma resterà sempre morbido e cremoso (Haier, € 899). www.haiereurope.com/it

PROVOCAZIONI D'ARTISTA

Anish Kapoor tra specchi e caffè

La tazzina disegnata da Anish Kapoor poggia su un piattino forato che le dà maggiore stabilità.

Il capofila della New British Sculpture si sottopone alla prova-caffè. O forse è meglio dire che è il caffè Illy ad azzardare il confronto con Anish Kapoor, una delle personalità più dirompenti dell'arte contemporanea. Con il rischio che il contenitore sia troppo bello per essere usato. Il risultato è lì da vedere: una tazzina specchiante, come molte delle forme spaziali dell'artista anglo-indiano, che alcuni forse si faranno scrupolo di "sporcare". Intanto continua la mostra che Kapoor ha inaugurato con la collaborazione di Illy: Ascension, fino al 27 novembre, basilica di San Giorgio Maggiore, Venezia. www.illy.com

IN AGENDA

9 ottobre
Marché au Fort
Nel restaurato forte di Bard, a Pont-Saint-Martin, la più importante rassegna gastronomica in Valle d'Aosta.
www.regione.vda.it

29 ottobre-1 novembre
Cesena a tavola
Squaquerone, passatelli, Albana, Sangiovese: un'immersione nei sapori tipici di Romagna, oltre a un viaggio tra le tavole autunnali d'Italia.
www.cesenafiera.com

8-9 ottobre
Pomaria
Il borgo gotico di Casez, in Val di Non, ospita la festa della mela e dei sapori di tradizione, dalla mortandèla al casolet.
www.visitvaldinon.it

A TAVOLA CON ALBERTO PINTO

I piaceri della decorazione

Sfogliare questo libro è come guardare dentro un caleidoscopio. Lo sguardo ne resta ipnotizzato. Di ogni allestimento si osserva anche il più piccolo dettaglio, che Alberto Pinto (da 40 anni firma di punta dell'interior design) ha messo con maestria proprio lì, perché il nostro occhio ne resti rapito. Ogni tavola, composta con i pezzi della collezione privata di Pinto, provenienti da tutto il mondo e da ogni epoca, è immersa in un'atmosfera onirica. Ma risvegliandoci dal sogno ci resterà qualche raffinata ispirazione. Da realizzare sulle nostre tavole, magari ripescando da qualche servizio della nonna che sembrava troppo audace. *Tavole*, di Alberto Pinto, L'ippocampo, € 39,90. www.ippocampoedizioni.it

CRUDO, COTTO, FRULLATO

Sembra un semplice frullatore. E lo è, ottimo per frappé e granite. Ma se si accende l'opzione cottura, con temperature da 80 a 110 °C può rosolare, bollire e cuocere passati di verdura, purè, sughi e pappe. Il cibo è costantemente mescolato sulla piastra antiaderente della caraffa (da 1,75 l) e non attacca. Soup Maker di Cuisinart è garantito per tre anni. A € 349. www.cuisinart.com

CASTAGNE SVIZZERE

Val Bregaglia: terra di pittori, da Segantini a Giacometti, e di castagne. Nella valle che collega Chiavenna a St. Moritz sopravvive un'intera economia basata sul frutto autunnale: da scoprire in occasione del Festival della Castagna, 1-16 ottobre. Gite didattiche nei castagneti, visite alle cascine, menu a base di castagne e raccolta libera nel castagneto recintato di Soglio. www.festivaldellacastagna.ch

MANGIARE BENE A BRESCIA

Al supermercato dell'eccellenza

Mangiare bene, sano, a prezzi accessibili: è questa la sfida raccolta da Buonissimo, "store del gusto" aperto a Brescia (presente anche a Rovereto e San Benedetto del Tronto). Una vera collezione di eccellenze: più di 7000 prodotti che si possono acquistare nell'area mercato e degustare nei ristoranti: Club del Gusto (con enoteca), Il Pescato (presso la pescheria) e I Prelibati (salumi e formaggi). Accurata la scelta dei produttori, tra i quali più di cento aziende bresciane. www.buonissimo-store.it

foto Olycom

La sedia Frida prodotta da Pedrali, Compasso d'Oro nel 2011.

DESIGN E CUCINA / 4 DOMANDE A...

Odoardo Fioravanti

A 37 anni, il designer romano Odoardo Fioravanti ha già in tasca un Compasso d'Oro, conquistato per la sedia Frida, e realizzazioni di oggetti da cucina per diverse aziende, da Guardini a Normann Copenhagen (per la quale ha inventato la gamma Fusion).

A quali oggetti da cucina sei più affezionato? Quelli della nonna, il cucchiaio di legno e la schiumarola di latta: onesti, funzionali, forme perfette codificate nel tempo.

E l'oggetto più innovativo? Il mixer elettrico, inventato dalla Braun, ha rivoluzionato il modo di preparare gli alimenti. Io sono un fan del primo modello, quello col tasto verde.

Com'è la tua cucina? Un'officina, intima e funzionale. Stretta e lunga, pensili grigi su una parete gialla, sedie mie, posate di Morrison, piatti di Chipperfield e tanti pezzi raccolti qua e là, una specie di alfabeto con cui ci piace comporre la tavola.

Il futuro della cucina? Sarà interessante ripensare allo spazio: non più soltanto pensili che nascondono le funzioni. In ogni caso, so che prevarranno l'intelligenza e la bellezza. [*mn*]

L'ENO-AGENDA

8-10 ottobre
Tuscany Wine
Al Palazzo di Fiere e Congressi di Arezzo si tiene la prima edizione del Salone del vino toscano di qualità.
www.tu-wi.it

13 ottobre-11 novembre
VinoCulti
A Tirolo, degustazioni di vini dolci abbinati a formaggi. Segue a novembre a Merano il Merano WineFestival, mostra del vino sudtirolese.
www.vinoculti.com
www.meranowinefestival.com

30-31 ottobre
Gustus Itineris
Vini, distillati, tartufi, prosciutto e altre eccellenze dei Colli Berici, al ViArt di Vicenza.
www.stradavinicolliberici.it

GRANDI COMPLEANNI

Otto secoli di Riesling renano

Il 18 novembre 1211 il Monastero di Sankt Victor in Mainz acquistò i vini di Vollrads, castello sul Reno a 50 km da Francoforte. Il contratto, perfettamente conservato con sigillo dell'arcivescovo, fa di Schloss Vollrads una delle più antiche case vinicole del mondo e testimonia la qualità del Riesling renano nel tempo. Tra ottobre e novembre il castello celebra la sua lunga storia con diversi eventi, tra cui vendemmie aperte e una serata di alta gastronomia (l'11 novembre). Presso l'enoteca, nella vecchia posta, si possono acquistare i vari tipi di Riesling, secco o dolce fruttato. [*ms*]
www.schloss-vollrads.com

coop
LA CUCINA ITALIANA PER COOP
fior fiore
coop
il Meglio
della Cultura Gastronomica
Per stimolare la voglia di sperimentare ai fornelli e affinare la cultura gastronomica Coop ha selezionato cibi d'eccellenza che uniscono armoniosamente tradizione a innovazione. Senza svuotare il portafogli.
Grazie alla tecnologia oggi è più facile cucinare, anche chi è poco esperto può preparare piatti di ottimo livello. Per valorizzare ed esaltare le materie prime far scoprire i sapori autentici dell'alta gastronomia italiana e del mondo, Coop ha creato Fior Fiore, una linea di prodotti speciali selezionati con una ricerca rigorosa. Con Fior Fiore i cultori del buon cibo possono realizzare secondi piatti gourmet con ingredienti genuini: come le bistecche di chianina, l'arrosto di scottona, il galletto livornese, ma anche i calamari pescati nei mari aperti dell'Oceano Atlantico e il salmone selvaggio dell'Alaska.
Piatti ricchi di proteine, poveri di grassi. Che si possono condire, senza sensi di colpa, con i migliori oli Dop italiani.
www.e-coop.it

Pochi secondi per un caffè

"Te lo preparo in un minuto!" La cortese promessa legata ai riti delle caffettiere è diventata un po' rétro. Perché con le nuove macchine a circuito chiuso e capsule, di tempo ne basta la metà

Piccola (11,1 cm L, 32,6 P ■ 23,5 A), in 6 colori e 2 tipi di pannelli laterali (questa, "Electric Aluminium, è prodotta da De'Longhi). In 30 secondi è pronta per fare un caffè. Dopo 9 minuti di inutilizzo si spegne da sola. A € 149. www.nespresso.com

PIXIE
Nespresso

Una retro-illuminazione rossa lungo il bordo trasparente segnala l'esaurimento dell'acqua.

Il supporto della tazza è ribaltabile. Si possono inserire sotto l'erogatore anche tazze alte o bicchieri.

KAPSULA
Kimbo

Nera e acciaio, ha un top dotato di alloggiamento per tenere in caldo le tazzine. Con il lanciavapore fa anche spumosi cappuccini e caffè macchiati. Ha un capiente serbatoio da 1,3 l. A € 129. www.kimbo.it

REGINA
Lui l'espresso

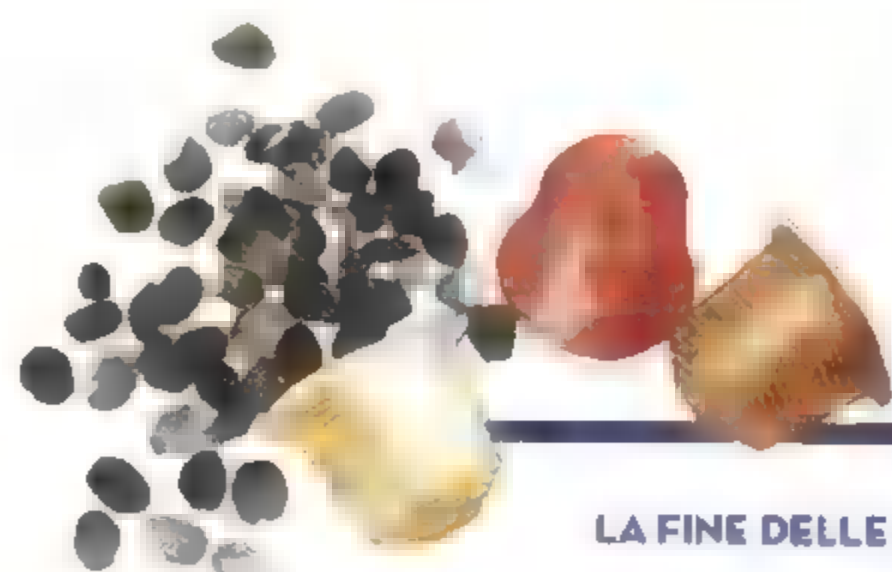
Ha la caldaia rivestita in Teflon e una potente pompa a 20 bar di pressione. Nei colori grigio, rosso, bianco e bronzo metallizzati, e con un led che illumina di blu il contenitore dell'acqua. A € 119. www.luiespresso.com

MINI EXPRESS
Bialetti

Le linee arrotondate e il colore "Azzurro Capri" le danno un "modernissimo" aspetto anni Cinquanta (anche in color "Champagne Dolce Vita"). Compatta ma con pompa a pressione di 20 bar. Piccolo anche il prezzo, € 79,90. www.bialettigroup.com

FAVOLA
Lavazza

Design minimale in 6 colori acidi o metallizzati per l'ultimissima di casa Lavazza, nata in collaborazione con Electrolux. In 30 secondi, prepara un espresso con acqua tra i 90 e i 95 °C. A € 149. www.lavazzamodomio.it

Alleanza
hi-tech
affidabilità svedese, bontà italiana: un progetto Electrolux e Lavazza

LA FINE DELLE CAPSULE

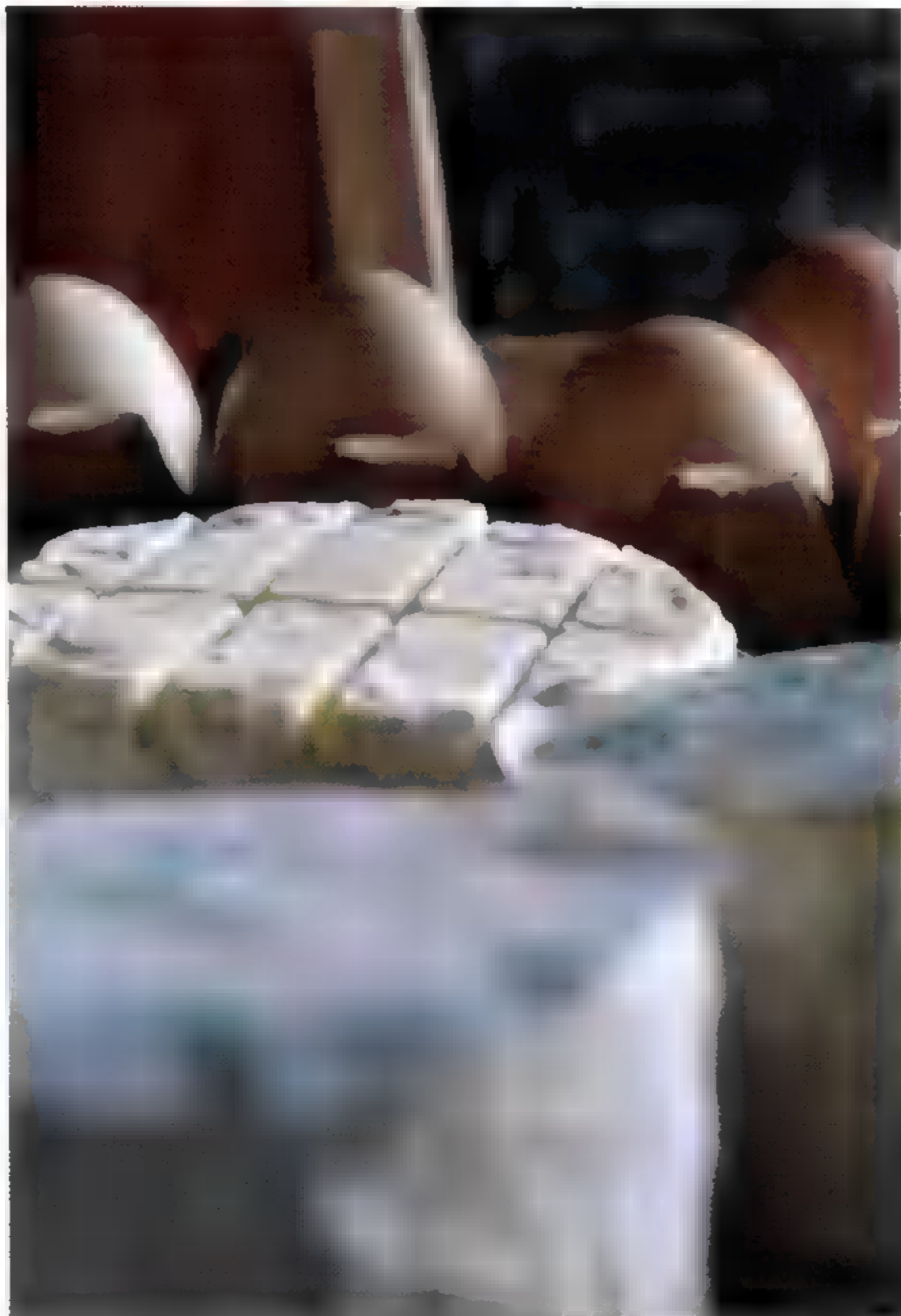
Che gli italiani siano grandi consumatori di caffè lo dimostra l'uso di capsule: un miliardo all'anno, il 10% del consumo mondiale. Ogni macchina funziona con proprie capsule e ogni marchio vanta la bontà delle proprie miscele: sorta di scrignetti che costano in media 35 centesimi per un contenuto di 5 grammi. Le capsule sono in alluminio o plastica: per riciclarle bisogna svuotarle e raccogliere il caffè nella frazione umida. Cominciando da Padova e Milano, Nespresso ha avviato un progetto di raccolta differenziata nelle sue Boutiques. Il problema della separazione è stato superato invece da Vergnano, che ha appena messo in commercio capsule in plastica biodegradabile.

IL BENESSERE ESPRESSO
Rolando

Nei colori rosso fragola, verde cedro, nero liquirizia e bianco latte. In 20 secondi porta l'acqua a 98 °C, per espressi ma anche per tè e infusi da preparare con i tanti tipi di capsule del marchio. A € 129 con kit di 100 capsule miste. www.rolandoshop.it

Sempre più bio

Un mercato da 3 miliardi di euro. Percentuali di crescita a doppia cifra. In Italia il biologico vive un momento magico: non perché è più "buono", ma perché offre sicurezza. Che i consumatori sono disposti a pagare

TESTO LISA NIZZO

Certe volte è vero che "si mangia con gli occhi". Almeno nel caso degli alimenti biologici. Spesso basta la loro etichetta per farli apparire, oltre che più sani, anche di gusto migliore, più nutrienti, perfino meno calorici di quelli convenzionali. Lo dimostra una ricerca sulla

percezione dei consumatori nei confronti dei prodotti biologici, "Experimental Biology 2011", svoltasi di recente a Washington,. A circa 150 persone è stato chiesto di valutare cibi presentati in parte come bio e in parte come convenzionali. In realtà erano tutti bio, ma ad alcuni era stata sostituita l'etichetta per farli apparire "normali". Presi per la gola con un appetitoso piatto di patatine fritte, nonostante si trattasse dello stesso tipo di patate, la maggior parte degli intervistati ha affermato non solo che le patatine servite come biologiche erano più gustose, ma si mostravano convinti che fossero anche meno caloriche delle altre. Pure gli altri cibi presentati come biologici erano considerati più sani, nutrienti, saporiti. Potrebbe essere una sorpresa, almeno per i consumatori più evoluti: ma il test americano dimostra quanto sia ancora oggi potente di condizionamento dei marchi, tanto da indurre molti fruitori dei prodotti biologici ad attribuire a questi caratteristiche che spesso non hanno. Al di là del percepito, il bio è davvero più buono? Finora, nessuno studio serio lo dice. Anzi, secondo una ricerca dell'Inran, Istituto di ricerca italiano per gli alimenti e la nutrizione, "la scienza prova che l'alimento biologico non ha nulla di più, sul piano nutrizionale, vitaminico e minerale, rispetto a quello comune dei supermercati". Paradossalmente, negli esperimenti condotti da alcune università italiane, in certi frutti sono state trovate tracce maggiori di pesticidi: "È noto infatti" spiega ancora la ricerca "che se l'uomo non usa insetticidi artificiali, la pianta emette per compensazione più pesticidi naturali".

Ovunque bio, dal super alle scuole

Nonostante l'incertezza dei dati, i prodotti biologici piacciono, sempre di più. Il mercato del bio, che oggi in Italia raggiunge il valore commerciale di 3 miliardi di euro l'anno, non mostra battute d'arresto, neppure in tempi di crisi. Gli ultimi dati diffusi dalla Cia (Confederazione italiana agricoltori) confermano che di fronte a un calo del 3,6% dei consumi alimentari tradizionali, nel primo

Sopra
Latte e formaggi trainano la spesa bio delle famiglia italiane e la loro vendita nel primo quadrimestre del 2011 ha registrato un incremento del 20,4%. Anche l'ortofrutta fresca è sempre più presente sulle nostre tavole e a consumarne di più è il Nord - Est del paese

A fianco
Le verdure biologiche sono ormai presenti in molti punti della grande distribuzione
A destra
Primi [illegible] Europa per superfici dedicate a coltivazioni bio, non siamo entusiasti bioviticoltori. In Italia solo il 6% dei terreni [illegible] vigna [illegible] [illegible] coltivazione bio

quadrimestre del 2011 quelli dei prodotti biologici sono aumentati dell'11,5%, anche grazie alla loro presenza, sempre più capillare, nei punti vendita della grande distribuzione. A crescere maggiormente nelle vendite sono pasta e riso, che aumentano di quasi il 33%, seguiti da formaggi e derivati del latte e dalle uova, il prodotto bio più venduto in assoluto. La fiducia che i consumatori hanno in questo tipo di prodotti risulta dalle vendite di mozzarelle, quasi raddoppiate dopo la vicenda delle mozzarelle blu. E non cresce solo il consumo domestico: nel 2010 i ristoranti che hanno utilizzato prodotti bio sono il 24% in più rispetto al 2009 e con il segno più sono anche i dati degli agriturismi e delle mense scolastiche.

La parola chiave è: sicurezza

Una domanda attende ancora la risposta: perché tanto successo? Giorgio Calabrese, tra i più noti nutrizionisti italiani, così commenta: "I prodotti biologici e convenzionali si equivalgono, in quanto [illegible] qualità. Ma resta pur vero che, senza l'uso dei prodotti chimici, mangiamo più sano. Anch'io, davanti all'alternativa, scelgo bio". Proprio al bisogno di sicurezza alimentare risponde l' agricoltura biologica, con una tecnologia che rifiuta i mezzi chimici (fitosanitari, concimi, pesticidi) a favore di repellenti per insetti a base di estratti vegetali [illegible] fertilizzanti di origine naturale, e sfruttando tecniche di coltivazione come la rotazione delle colture e il sovescio (interramento di apposite colture per rendere il terreno più fertile). Anche l'alimentazione degli animali deve essere biologica, la permanenza fissa in stalla non è consentita se non ad aziende molto piccole, le galline ovaiole devono avere ciascuna uno spazio esterno di 4 metri quadrati [illegible] in generale non si devono somministrare antibiotici. Non è ammesso l'utilizzo di Ogm e gli additivi e i conservanti di origine chimica per i prodotti che vengono confezionati o trasformati sono oggetto di severe restrizioni.

Quanto paghiamo il bio (e perché)?

Tutto questo si traduce in maggiori costi: per la produzione biologica occorre maggior manodopera, il ciclo produttivo rispetta i tempi della natura ed è più lungo, fertilizzanti [illegible] concimi naturali costano di più. Fa un rapido calcolo Massimo Monti, amministratore delegato di Alce Nero, il maggiore e più "antico" gruppo di alimentazione biologica in Italia: "La produzione sul campo può costare dal 10 al 50% in più, a causa delle rese minori per ettaro. Anche la trasformazione e la distribuzione, trattando volumi minori, costano leggermente di più. Inoltre, bisogna aggiungere il costo del sistema di controllo".

Una lunga catena di controlli

Un sistema effettivamente complesso, a tutela di un consumatore al quale ormai non basta la dicitura "biologico" sull'etichetta. Dal 1° luglio 2010, i prodotti bio confezionati nell'Unione Europea devono essere contrassegnati dall'Eurofoglia, una snella foglia verde circondata da stelle: è questo il marchio che garantisce il rispetto dei rigorosi parametri europei. Altrettanto severe le regole per le aziende che vogliono essere certificate bio: gli agricoltori devono effettuare la conversione dei terreni in due anni e solo dopo possono iniziare a coltivare prodotti da commercializzare come biologici. L'autenticità della conversione viene seguita da ispettori di organismi di controllo certificati (in Italia sono 15) e le ispezioni continuano anche dopo l'ottenimento della certificazione: se un'azienda non rispetta i requisiti non è più autorizzata a mettere in commercio prodotti [illegible] marchio biologico. Un capitolo particolare [illegible] quello del vino. Il regolamento europeo che disciplina l'agricoltura biologica prende infatti in considerazione la produzione di uve, ma non la loro vinificazione, e non si è ancora arrivati [illegible] una posizione comune sulla quantità consentita di solfiti e su precise tecniche di cantina. Per questo, anche se si parla normalmente di "vino biologico", la dicitura esatta da riportare sulle etichette è "vino prodotto da uve di agricoltura biologica".
In definitiva, per le uve come per qualsiasi altro prodotto, il marchio certifica il processo, non la qualità. Lo sottolinea Massimo Monti: "Possiamo avere alimenti bio, sicuri, puliti ma scadenti. Il mondo del biologico in questo senso è uguale al mondo del convenzionale: se un prodotto costa troppo poco c'è da chiedersi il perché".

CONSEGNARE LA TERRA AI FIGLI

Oltre ai prodotti da agricoltura biologica, se ne trovano [illegible] commercio molti da agricoltura biodinamica. Accomuna le due filosofie il rispetto per l'ambiente, [illegible] nella seconda interviene un deciso cambio di prospettiva. Infatti, l'agricoltura biodinamica prima che [illegible] i prodotti ha l'interesse per la terra, da preservare per le generazioni future e alla quale bisogna restituire quello che le si prende. Le linee teoriche di questo tipo di agricoltura sono state tracciate nel 1924 dal filosofo austriaco Rudolf Steiner (foto [illegible] alto). L'azienda agricola è considerata un microcosmo autosufficiente in cui tutto viene autoprodotto con lo sfruttamento delle risorse naturali (compresi l'utile lavorio di lombrichi o l'impiego di insetti per scacciarne altri) e con l'aiuto di preparati autoprodotti [illegible] usati in quantità omeopatica. Il controllo di qualità è effettuato dall'Associazione Demeter a Parma, creata in [illegible] della dea della fertilità Demetra nel 1927 da un gruppo di agricoltori italiani. www.demeter.it

altre notizie su www.lacucinaitaliana.it/[illegible]

Qual è la merenda migliore?

Pare che questi bambini sappiano la risposta. Di sicuro la sa il loro organismo che, a metà mattina, quando suona la campanella dell'intervallo, vorrebbe solo 150 kcal, possibilmente in frutta o dolci semplici. E un po' d'acqua

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

IL PANINO
È una scelta giusta solo se di piccole dimensioni e con pochi insaccati. Meglio un formaggio spalmabile e qualche foglia di insalata piuttosto che il salame. Da evitare in assoluto le salse.

MERENDE SÌ

Frutta fresca di tutti i tipi anche in forma di mousse o di una comodissima macedonia confezionata.

Piccoli dolci del tipo plumcake: sono i più semplici e facili da preparare anche a casa.

Una focaccina o una pizzettina: qui è il diminutivo quello che conta, le dimensioni accettabili sono 40-50 g al massimo.

Una fetta di torta casalinga che sia ciambella o crostata, ha un ingrediente in più: l'amore della mamma che l'ha preparata.

Un paninetto imbottito con bresaola o caprino per chi ama il salato può essere un ottimo spezzafame.

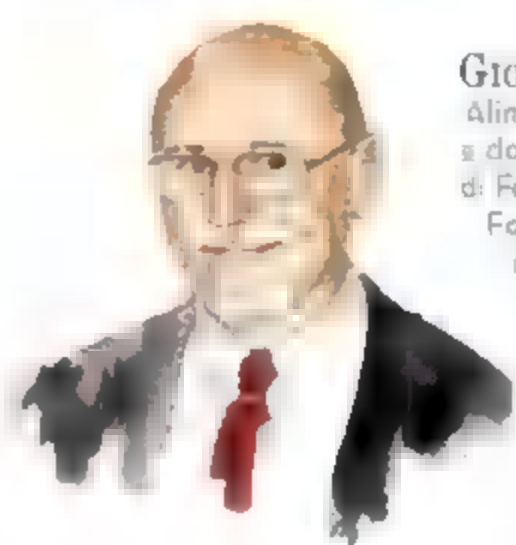
MERENDE NO

Patatine & Co., bombe caloriche piene di grassi e sale: come possono essere un'abitudine sana?

Barrette e caramelle sono buone ogni tanto, ma troppo zuccherine per la merenda del mattino.

Focacciona e pizzona sono troppo "one". È la dose che fa la differenza tra la medicina e il veleno.

Bomboloni fritti e brioche alla crema: buoni se la prospettiva è quella di una bella dormita, letali per proseguire lo studio.

Paninone col salame: al di là delle dimensioni, gli insaccati sono ricchi di grassi di non facile digestione.

GIORGIO DONEGANI
Alimentarista, scrittore e docente è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

Come va in italiano?... E in aritmetica?... Roba d'altri tempi. Oggi la più classica delle domande che le maestre si sentono rivolgere dalle mamme ansiose al ritiro pomeridiano dei figli è: "Ha mangiato qualcosa a mezzogiorno?"... E se le mamme italiane sono certamente ipernutritive, una volta tanto qualche preoccupazione può essere giustificata.

Il momento critico è la campanella

Driiiiin!, è l'intervallo di metà mattina. E subito si scatena la bagarre: cosa non esce da quelle cartelle! I più golosi sfoggiano patatine, popcorn, chips e merendine di ogni tipo e formato, mentre i veri "mangioni" si avventano su panini, pizze e focacce di dimensioni inusitate, sino ad arrivare agli esteti raffinati che per spezzare la fame di metà mattina si godono un sacchetto di caramelle fosforescenti magari a forma di lombrico per aggiungere un pizzico di trash. No: così non va. Se pensiamo che un pacchetto di patatine dà in media 500 kcal (per lo più provenienti da grassi fritti), ci rendiamo conto facilmente del perché un paio d'ore più tardi, al momento del pranzo in mensa, i piccoli abbiano tutte le ragioni per non avere fame.

Poche calorie per concentrarsi meglio

Intendiamoci: quello del break mattutino è un momento importante nella giornata alimentare dei bambini. Non va saltato, ma deve essere ben calibrato in relazione al suo scopo naturale: fornire quel tanto di energia e nutrienti sufficiente per sostenere al meglio della concentrazione le fatiche scolastiche che precedono il pranzo. Tradotto in cifre, questo significa che una merenda scolastica dovrebbe fornire circa il 7-8% del fabbisogno calorico giornaliero, con una prevalenza di carboidrati complessi facilmente assimilabili. In pratica: un bimbo di 7-8 anni né magro né grasso, né alto né basso (insomma il bimbo standard di riferimento che hanno in mente i pediatri) dovrebbe consumare circa 150 kcal, con una buona presenza di amido proveniente da cereali.

Mamma, la mela per favore no!

Se a questo punto volessimo tracciare l'identikit dello spezzafame perfetto per l'intervallo di metà mattina, potremmo tranquillamente dire che un frutto (ideali la classica mela o la più comoda banana), insieme a una fetta di pane o un pacchettino di cracker, lo soddisferebbero in pieno. Ma se i cracker in genere trovano ampio gradimento tra i piccoli, la frutta qualche problema in più lo incontra. Nelle scuole dove si impostano lavori efficaci di educazione alimentare si possono ottenere ottimi risultati, ma la realtà più diffusa vede mamme in apprensione disposte a soddisfare ogni capriccio dei figli purché mangino qualcosa. E spesso quando in cartella viene messo un frutto i bambini storcono il naso.

Identikit di una merendina

È a questo punto che le classiche "merendine" riescono a dimostrare tutta la loro capacità di persuasione. Ma il termine è vago e non va demonizzato: non tutte le merendine sono uguali e se è vero che alcuni snack di derivazione americana (di solito a forma di barrette ripiene degli ingredienti più improbabili) sono dei mostri ipercalorici pieni di grassi e zuccheri, è anche vero che esistono merendine assolutamente sane che potremmo definire "all'italiana", perché richiamano in qualche modo la tradizione del pane e marmellata, piuttosto che della fetta di torta casalinga. Il problema è: come riconoscere queste merendine? Basta leggere con attenzione gli ingredienti e il valore nutritivo. Le merende più sane sono quelle che riportano la farina come primo ingrediente, non i grassi né lo zucchero. Quanto agli additivi, la regola in questo caso è semplice: preferire le merendine che ne contengono meno. Un occhio poi alla qualità dei grassi (da evitare quelli idrogenati) e alla quantità: una merendina non dovrebbe contenerne più di 9-10 grammi, per un apporto calorico non superiore alle 200 kcal per pezzo. Due parole anche sui prodotti da forno che vengono pubblicizzati per la presenza dello yogurt: non sono molto più nutrienti o più sani degli altri, perché la funzione dello yogurt è soprattutto quella di ammorbidire la pasta, mentre i fermenti lattici muoiono tutti durante la cottura.

Supernutriti ma disidratati

A pranzo e a cena si mette sempre in tavola la bottiglia dell'acqua, mentre la merenda del mattino spesso si limita soltanto all'assunzione di cibo solido. È un errore perché l'idratazione è importante quanto il nutrimento ed è il caso di accompagnare sempre la merenda di metà mattina con qualcosa da bere. L'acqua è senza dubbio la scelta migliore: non dà calorie, disseta, reidrata e remineralizza l'organismo. Se si preferisce però il succo di frutta, anche questo può andare bene, ma con una piccola avvertenza: è necessario considerare sempre che apporta zuccheri e calorie (più o meno 110 kcal) che bisogna risparmiare poi sul cibo.

FRUTTA PRONTA AL DISTRIBUTORE AUTOMATICO

Arrivati da tempo nelle scuole superiori, ma in diffusione anche nelle medie inferiori (secondarie di primo grado per [illegible] precisi) i distributori automatici di merende giocano un ruolo importante nell'orientare la scelta dello spuntino per la ricreazione. Non sempre le proposte sono tra le più sane ed è per questo che il ministero della Pubblica Istruzione e il ministero della Salute hanno promosso una sperimentazione pilota nazionale denominata "Frutta Snack" affidandone l'attuazione alla cooperativa "Alimos" di Cesena. L'obiettivo è semplice quanto importante: inserire l'offerta di frutta e verdura nei distributori automatici per incentivarne il consumo tra i giovani. In forma di gustose verdure in pinzimonio, piuttosto che di golose macedonie, accompagnate anche da yogurt, queste merende "alternative" hanno incontrato un buon successo nelle scuole, per merito anche del sostegno educativo di insegnanti e famiglie. Chissà che per promuovere merende sane basti metterle a disposizione?

Cucina CS150

Piccole coccole davanti al caminetto

Primi freddi. La riscoperta del calore domestico. E il ritorno di pause rilassanti come un tè, un caffè, una cena guardando un film o leggendo un buon libro. Rese ancora più gradevoli dal sottile piacere di trasgredire le regole di famiglia. Come mettere il vassoio sulla poltrona

FOTO GUIDO BARBAGELATA STYLING SERGIO COLANTUONI

€ 68),
(Bialetti, €
€ 48), tazzina
il set
€ 4).
Saman,

pagina a fianco
C, € 160), tazza
€ 380), teiera in ghisa
set di 6)

In questa pagina
Caraffa termica (Stelton, € 62,50) e bicchiere "Insetti" in ceramica (Shop Saman, des. Florence Boudet, € 80). Tavolino "Blow up" in vetro e bambù (Alessi, € 123)

Nella pagina accanto
Sul vassoio "Masai" in alluminio (Paola C, € 150), bottiglia "Sì Bottle" (Seletti, € 19) e bicchieri "Glass Family" (Alessi, des. Jasper Morrison € 4,50 cad.). Oliera in cristallo e acciaio (Alessi, des. Achille Castiglioni, € 175), piatti "Vigavi" in porcellana (Covo, € 13,70 e € 19,90) e posate "Toscolano" (Zani&Zani, € 24,80 forchetta e € 38,30 coltello). Tovaglietta afro e sedia "Tennis" (Shop Saman, rispett. € 10 e € 250)

"La regola aurea valida per tutti: non avere nella tua casa nulla che tu non creda bello e non sappia utile", diceva il designer e poeta William Morris.

Alle cose che crediamo belle in genere portiamo rispetto. Non le usiamo con disinvoltura. Certe volte, però, sono collocate in punti così strategici che è impossibile non approfittare dell'occasione. Come quando si gusta una colazione a letto e "proprio" lì vicino c'è la più aristocratica delle poltrone di casa. O quando ci concediamo un tè e "proprio" lì vicino c'è una console inviolabile per legge di famiglia. Allora, soprattutto in giornate di domestica solitudine, appoggiare i vassoi su poltrona e console diventa un gesto istintivo. Perché scomodarsi?

È così che il bello diventa anche utile, e una casa diventa "home, sweet home". E per rimanere in ambito anglofono, non è stato il filosofo Francis Bacon a dire che le case sono fatte per viverci, non per essere guardate?

MENU RAPIDO

RICETTE RAFFAELE RIGNANESE FOTO BEATRICE PRADA

Zuppa di farro, [illegible] e crostini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **1,5 l** **brodo vegetale**
- **250 g** **farro precotto**
- **160 g** **cuore di verza**
- **100 g** **porro pulito**
- **4** **fette di pane di Altamura**
- **origano secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe in grani**

Eliminate la crosta al pane e tagliatelo a cubetti di cm 2. Ungete i cubetti di pane, appoggiateli su una placca da forno, spolverizzateli di origano e infornateli a 200 °C fino a doratura.
Tagliate il porro a rondelle sottili, stufatelo per 2' in 2 cucchiai di olio, unite il farro, mescolate e coprite con il brodo bollente; lasciate cuocere a fuoco moderato per 10-12'.
Affettate il cuore di verza, più tenero e bianco, e aggiungetelo al farro una volta cotto.
Spegnete e lasciate riposare per 5': giusto il tempo perché la verza si possa appassire. Servite la zuppa con i crostini, un filo di olio e una macinata di pepe.

Petto di pollo alla birra con cipolline

Impegno: **FACILE** Persone: [illegible]
Tempo: **35 minuti**

- **550 g** **petto di pollo**
- **16** **cipolline borettane**
- **1** **lattina di birra chiara**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe bianco**

Scaldate nella pentola a pressione 3 cucchiai di olio, rosolatevi per 1' le cipolline, poi unite il petto di pollo intero. Fategli prendere colore da entrambi i lati, salate, pepate e bagnate con la birra. Chiudete la pentola e dal fischio calcolate 15' di cottura a fuoco basso.
Spegnete, fate uscire il vapore, aprite il coperchio e, se dovesse esserci troppo liquido, togliete pollo e cipolline, alzate il fuoco al massimo e lasciate ridurre il sugo. Rimettete il pollo e le cipolline nel sugo ristretto e scaldate per 1'.
Servite il pollo tagliato a fettine.

Verdure glassate all'aceto di mele

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **150 g** **carota pulita**
- **150 g** **zucchina media**
- **150 g** **cimette di broccolo**
- **60 g** **burro**
- **aceto di mele**
- **sale**

Tagliate la carota e la zucchina in tocchetti di uguale grandezza. Mettete nel cestello della vaporiera prima le carote, dopo 3' aggiungete le zucchine e dopo altri 2' le cimette di broccolo. Cuocete per altri 5' e spegnete.
Fate spumeggiare in una larga padella il burro, versateci le verdure e saltatele a fuoco vivo per 2'.
Bagnatele con due cucchiai di aceto di mele e cuocetele fino a che il liquido non sarà completamente evaporato e le verdure non saranno glassate: basteranno 2-3'.
Salate le verdure e servitele ben calde.

TABELLA [illegible] MARCIA
Potete fare [illegible] menu completo in appena [illegible] minuti seguendo questa successione: rosolate le cipolline, unite il pollo e, mentre cuoce, preparate la zuppa, tagliate le verdure [illegible] cuocetele a vapore. Quando il pollo [illegible] la zuppa saranno pronti, glassate [illegible] verdure.

35 minuti

20 minuti
Verdure glassate all'aceto di mele

30 minuti
Zuppa di farro, verza

810 kcal/persona

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Pesce spatola con mandorle e pinoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- **800 g pesce spatola**
- **20 g mandorle con la buccia**
- **20 g pinoli**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Dividete il pesce in 3 tranci di 20 cm circa e sfilettateli ricavando 12 filetti.
Cospargeteli con le mandorle e i pinoli tritati con il coltello, poi arrotolateli fissandoli con uno stecchino lungo: servirà in cottura per girarli con più facilità.
Scaldate in una larga padella 2 cucchiai di olio e rosolate a fuoco moderato il pesce per 6', girandolo per un paio di volte. A fine cottura salate, pepate e servite ben caldo.

Insalata di porcini e radicchio rosso

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana senza glutine**

- **160 g porcini piccoli e sodi**
- **160 g radicchio rosso pulito**
- **40 g formaggio montasio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Raschiate il gambo dei porcini e puliteli con un foglio di carta da cucina inumidito. Tagliateli a fette di mm 2-3 e rosolateli in una larga padella, appena unta di olio, disponendoli in un unico strato e girandoli dopo 1' di cottura.
Cuocete per un altro minuto, salate, pepate e spegnete. Se non avete una padella abbastanza capiente per cuocerli tutti in una volta, fatelo in due riprese, piuttosto che ammassarli: rilascerebbero troppa umidità rimanendo molli.
Spezzettate il radicchio, tagliate a cubetti il formaggio. Mescolate tutti gli ingredienti, condite con 2 cucchiai di olio, aggiustate di sale e pepe e servite subito.

Strudel di pasta matta alle mele

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **220 g farina 00**
- **120 g marmellata di arancia**
- **40 g farina di riso**
- **35 g zucchero a velo**
- **30 g biscotti secchi**
- **3 mele Golden**
- **1 baccello di vaniglia**
- **sale**

Sbucciate le mele, tagliatele a dadini e mescolatele in una ciotola con la marmellata, i biscotti sbriciolati e i semi del baccello di vaniglia, coprite e lasciate insaporire mentre preparate la pasta.
Mescolate 200 g di farina 00 con la farina di riso, un pizzico di sale, 25 g di zucchero a velo e circa 120 g di acqua. Lavorate la pasta fino a che non sarà diventata compatta e omogenea.
Stendete la pasta su un telo leggermente infarinato cercando di renderla più sottile possibile con il matterello.
Distribuite sulla pasta il ripieno di mele e biscotti, poi arrotolatela sigillandola lateralmente.
Appoggiate lo strudel su una placca coperta di carta da forno, spennellatelo leggermente di acqua, spolverizzatelo con lo zucchero a velo rimasto e infornatelo a 200 °C per 25'.
In cottura potrebbe aprirsi in parte, ma questo lo renderà ancora più appetitoso.

TABELLA DI MARCIA
Avviate la preparazione dello strudel. Preparate i porcini, sfilettate il pesce e tritate mandorle e pinoli. Mentre cuoce lo strudel, cuocete il pesce e preparate l'insalata.

415 kcal/porzione
Strudel di pasta matta alle mele

125 kcal/porzione
Insalata di [illegible] e radicchio rosso

270 kcal/porzione
Pesce spatola con mandorle e [illegible]

6,45 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Insalata scottata su bruschetta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

- **150 g** **4 fette di pane di grano duro**
- **120 g** **indivia riccia pulita**
- **100 g** **cuore di sedano**
- **100 g** **spinaci puliti**
- **100 g** **gorgonzola**
- **50 g** **latte**
- **prezzemolo tritato - aglio**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Tostate in forno le fette di pane. Scaldate in padella 2 cucchiai di olio con un piccolo spicchio di aglio con la buccia e leggermente schiacciato, poi saltatevi per 1' il sedano tagliato a tocchetti.
Togliete il sedano e nella stessa padella aggiungete 2 cucchiai di olio, scaldateli e fatevi appassire gli spinaci e l'indivia spezzettata per 30 secondi.
Unite il sedano, mescolate, spegnete e salate. Frullate a bassa velocità il gorgonzola con il latte fino a che si saranno emulsionati, salate, pepate e completate con un pizzico di prezzemolo.
Distribuite la verdura saltata sulle fette di pane e servite le bruschette con l'emulsione di gorgonzola.

Spaghetti aglio, olio e porcino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di ammollo**
Vegetariana

- **320 g** **spaghetti**
- **6 g** **porcini secchi**
- **aglio - grana grattugiato - prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Ammollate i porcini in acqua tiepida per 1 ora.
Portate a bollore una capace pentola di acqua, salatela e cuocetevi gli spaghetti.
Tritate l'aglio, 1 o 2 spicchi, e soffriggetelo in 45 g di olio senza farlo colorire. Unite un cucchiaio di prezzemolo tritato, i porcini, scolati e tritati, un mestolino di acqua di cottura della pasta e, a piacere, un pizzico di peperoncino.
Scolate gli spaghetti bene al dente, versateli nell'olio, saltateli per 2'. Serviteli spolverizzati di grana grattugiato a piacere.

Involtini di vitello alla scamorza e prosciutto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

- **500 g** **8 fettine di vitello**
- **130 g** **cipolla**
- **80 g** **prosciutto cotto**
- **80 g** **scamorza bianca**
- **60 g** **sedano**
- **60 g** **carota**
- **25 g** **burro**
- **2** **fette di pancarré**
- **latte - vino bianco secco**
- **prezzemolo - rosmarino**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Spezzettate il pancarré e copritelo di latte. Grattugiate la scamorza. Tritate il prosciutto, mescolatelo con la scamorza e il pane scolato e strizzato. Quando tutto sarà ben amalgamato salate, pepate e completate con un pizzicone di prezzemolo tritato (ripieno).
Allargate le fettine di vitello, distribuitevi il ripieno e arrotolatele fissandole con uno stecchino. Tagliate le verdure a dadini. Scaldate in casseruola 3 cucchiai di olio con un rametto di rosmarino, unite le verdure, salate e insaporite per 1-2'.
Togliete le verdure dalla casseruola, eliminando il rosmarino, e nella stessa fondete il burro. Fuori del fuoco appoggiatevi gli involtini, con la chiusura verso l'alto, copriteli con la dadolata di verdure, riportate sul fuoco vivo e cuocete per 6' ancora.
Girate gli involtini, bagnateli con poco vino, coprite e proseguite la cottura per altri 5'.

TABELLA DI MARCIA
Tostate il pane per le bruschette. Preparate la farcia degli involtini, completateli e cuoceteli. Intanto preparate il condimento degli spaghetti e le verdure della bruschetta. Cuocete gli spaghetti e completate le bruschette.

Antipasti

Insalata di mare con fagioli rossi

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **400 g polpo**
- **200 g polpa di rana pescatrice**
- **100 g fagioli rossi lessati**
- **1 cespo di scarola**
- **1 piccolo gambo di sedano**
- **1/2 carota**
- **1/2 cipolla**
- **alloro - limone**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Mettete in casseruola il polpo, eviscerato e lavato, con il sedano, la carota e la cipolla tagliati a tocchetti; coprite di acqua fredda, aromatizzate con una o due foglie di alloro e cuocete per 30' dal levarsi del bollore.
Spegnete e lasciate che il polpo si intiepidisca nel liquido di cottura. Non sarà necessario salarlo.
Tagliate a cubi la polpa di rana pescatrice, ungetela e saltatela in una larga padella caldissima per 2-3', smuovendola in continuazione, poi spegnete, salate e pepate.
Scolate il polpo ormai tiepido, spellatelo e tagliatelo a tocchetti di un paio di centimetri. Pulite la scarola scartando le foglie esterne più verdi e coriacee, tagliatela a strisce sottilissime (chiffonnade) e conditela con 3 cucchiai di olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale.
Mescolate la chiffonnade di scarola con il polpo, la pescatrice e i fagioli rossi e servite subito affinché la scarola resti croccante.

Lo chef dice che il tempo di cottura del polpo dipende molto dalla grossezza dei tentacoli e da quanto si preferisce una consistenza più o meno cedevole. Per questa ricetta si è utilizzato un polpo con tentacoli di 3 cm di diametro al massimo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino bianco, Colli di Luni Vermentino, Galluccio bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Focaccia alle noci con crudo e pera

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora**
più 1 ora e 15 minuti di lievitazione

- **300 g farina 00**
- **160 g prosciutto crudo all'osso**
- **50 g gherigli di noce**
- **50 g olio extravergine di oliva**
- **17 g lievito di birra**
- **8 g sale**
- **3 g zucchero**
- **1 grossa pera**

Tritate grossolanamente le noci. Sciogliete in 200 g di acqua tiepida il lievito sbriciolato e lo zucchero. Con questo liquido impastate la farina fino a che la pasta non sarà omogenea e morbida; aggiungete il sale, impastate ancora per distribuirlo uniformemente.
Mettete la pasta in una ciotola, praticate sulla sommità un taglio a croce, coprite con un telo e lasciate lievitare per 45' in luogo tiepido. Trascorso questo tempo rimpastate incorporando le noci tritate.
Emulsionate l'olio con 20 g di acqua, versatene metà su una placca coperta di carta da forno, stendetevi sopra la pasta allargandola a rettangolo con l'aiuto delle nocche fino a che non sarà alta circa 1 cm.
Spennellatela con il resto dell'emulsione e lasciatela lievitare per ancora 30', sempre in luogo tiepido.
Infornatela infine a 210 °C per 25'. Sfornatela, tagliatela in 8 quadretti e servite ognuno con un paio di fettine di prosciutto e uno spicchietto di pera.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara classico, Colli di Parma Pinot bianco, Nasco di Cagliari secco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Salame casalingo di maiale e tacchino

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora più 2 ore di raffreddamento**
Senza glutine

- **400 g** **lonza di maiale**
- **300 g** **petto di tacchino**
- **130 g** **pera**
- **50 g** **fagiolini lessati**
- **3** **cespi di indivia belga**
- **1** **albume**
- **uvetta - noce moscata**
- **prezzemolo - sale - pepe**
- **olio extravergine**

Tagliate il tacchino a pezzi e frullatelo con l'albume, un pizzico di sale, una macinata di pepe e una grattata di noce moscata.
Riducete a cubetti la lonza, la pera e i fagiolini, tritate un ciuffo di prezzemolo e mescolate tutto con il tacchino frullato.
Stendete sul tavolo 2 fogli di alluminio in parte sovrapposti, posatevi sopra un foglio di carta da forno e su questo distribuite l'impasto formando un "salame" (lunghezza 30 cm, ø 7-8 cm). Avvolgetelo premendo contro la carta con una spatola per compattare e arrotolate ripiegando la carta ai lati. Avvolgetelo quindi strettamente nell'alluminio, chiudendo a caramella.
Immergete il salame in una pesciera con acqua in ebollizione e cuocetelo a fuoco moderato per 30', poi scolatelo e fatelo raffreddare. Se non disponete di una pesciera, potete formare due salami di metà lunghezza e cuocerli insieme in una casseruola.
Affettate l'indivia, saltatela in padella con 2 cucchiai di olio, un cucchiaio di uvetta, già ammollata, e un pizzico di sale. Spegnete non appena comincia ad appassirsi.
Tagliate il salame a fette e servitene 2 a persona con una cucchiaiata di indivia.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Arcole rosato, Pietraviva rosato, Lamezia rosato

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Budino al grana con funghi trifolati

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 45 minuti di raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

- **300 g** **latte**
- **300 g** **funghi pioppareli**
- **200 g** **panna fresca**
- **100 g** **grana grattugiato**
- **4** **uova - 3 tuorli**
- **aglio - prezzemolo tritato**
- **noce moscata - burro**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Scaldate il latte con la panna, una bella grattata di noce moscata e un pizzico di sale, spegnendo prima che arrivi a bollore. Unite al latte il grana e mescolate bene per farlo sciogliere completamente. Incorporate quindi le uova e i tuorli leggermente battuti, mescolate per amalgamare e filtrate attraverso un colino fitto: il liquido risulterà più liscio e omogeneo.
Ungete abbondantemente con burro morbido 8 stampini da crème caramel (h 6 cm). Disponeteli in una larga teglia in cui avrete versato dell'acqua calda e infornateli a 145 °C per 50'.
Pulite i funghi eliminando la parte finale dei gambi, lavandoli velocemente sotto l'acqua corrente e asciugandoli delicatamente.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio leggermente schiacciato, saltatevi i funghi per 2-3', salateli, pepateli ed eliminate l'aglio. Spegnete, poi aromatizzate i funghi con prezzemolo tritato e serviteli con i budini, che avrete lasciato intiepidire fuori del bagnomaria e poi sformato dagli stampini.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Capriano del Colle bianco frizzante, Modena Pignoletto frizzante, San Severo bianco frizzante

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Luccio alla mantovana

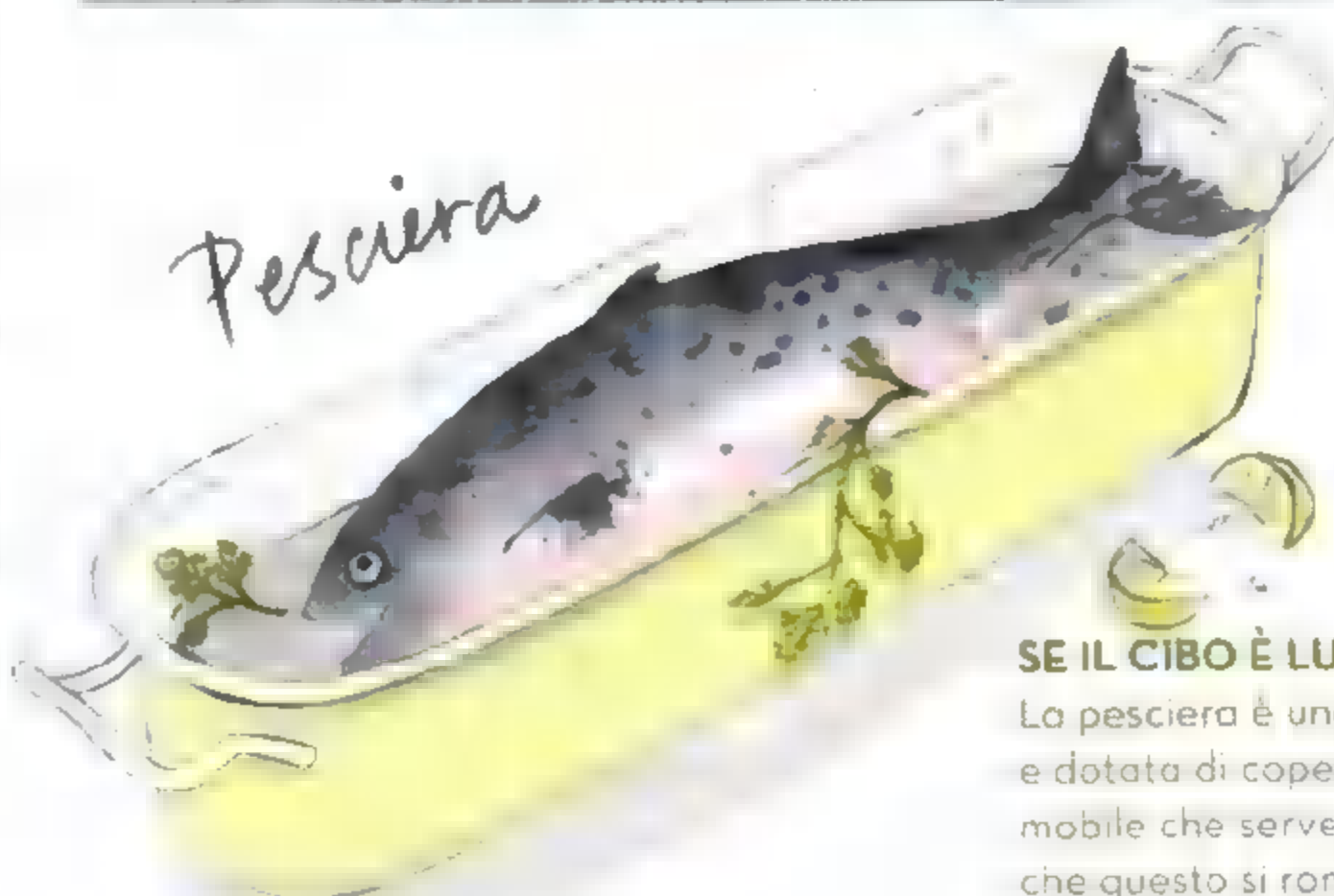
Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 [illegible] e 15 minuti**
più 12 [illegible] di riposo **Senza glutine**

850 g	luccio eviscerato e squamato
	Court-bouillon
1	cipolla media
1	carota
1	gambo di sedano
1/2	bicchiere di vino bianco secco
	alloro - chiodi di garofano
	sale - pepe in grani
	Salsa
100 g	olio extravergine di oliva
3	filetti di acciuga sott'olio
3	cipolline sott'aceto
2	falde di peperone sott'aceto
	capperi sott'aceto - aglio
	zucchero - prezzemolo
	aceto bianco - sale - pepe

Court-bouillon. Riempite di acqua per metà una pesciera, unite sedano, carota e cipolla a tocchetti, 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano e alcuni grani di pepe, il vino e poco sale e fate bollire per 15'.
Immergete il luccio nel court-bouillon e lasciatelo cuocere per 30'. Spegnete e lasciatelo intiepidire nel suo brodo.
Salsa. Tritate finemente con il coltello le acciughe, le cipolline, un cucchiaio di capperi, un ciuffo di prezzemolo e mezzo spicchio di aglio. Tagliate a listerelle le falde di peperone. Scaldate in una casseruolina 2 cucchiai di aceto con un cucchiaino scarso di zucchero e, quando questo si sarà sciolto, unite l'olio, emulsionatelo con l'aceto, pepate, aggiustate di sale, versate nella casseruola il trito e i peperoni e mescolate.
Scolate il luccio una volta tiepido, spellatelo ed eliminate accuratamente tutte le lische sfaldandolo in una ciotola. Conditelo infine con la salsa, copritelo e lasciatelo insaporire per una notte.

Lo chef dice che sfaldare la polpa del luccio è fondamentale perché serve a individuare con precisione e a eliminare tutte le lische laterali, lunghe, sottili e trasparenti, che altrimenti non sarebbe facile vedere. Per tradizione fatta con il luccio, questa ricetta è ottima anche con la trota o con pesci di mare non troppo saporiti.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Colli Berici Pinot grigio, Verdicchio di Matelica riserva, Lacryma Christi del Vesuvio

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

SE IL CIBO È LUNGO E STRETTO

La pesciera è una pentola ovale, lunga e dotata di coperchio e di una griglia mobile che serve a sollevare il pesce senza che questo si rompa o si rovini. In alluminio, rame stagnato o acciaio, è perfetta anche per cuocere lo zampone o arrosti e polpettoni lunghi e stretti.

Primi

Minestra di funghi con riso Venere

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

- **1,3 l brodo vegetale**
- **170 g patate**
- **150 g finferli puliti**
- **150 g riso Venere**
- **80 g porcini puliti**
- **80 g sedano**
- **50 g carota**
- **50 g burro**
- **2 cipolle**
- **chiodi di garofano**
- **alloro - prezzemolo**
- **timo - aglio**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Tostate in una casseruola il riso in un cucchiaio di olio, poi unite g 300 di brodo, mezza cipolla steccata con un chiodo di garofano, una foglia di alloro e portate a bollore. Coperchiate e infornate a 180 °C per circa 30', infine allargate il riso su un vassoio e lasciatelo raffreddare.
Sbollentate i finferli in acqua bollente per 2' dalla ripresa del bollore, scolateli e tagliateli a pezzetti. Tagliate anche i porcini (senza sbollentarli).
Tagliate in dadolata il sedano, una cipolla, la carota e rosolate tutto in 4-5 cucchiai di olio; dopo 4-5', unite le patate, anch'esse tagliate a dadini, e un ciuffo di prezzemolo tritato insieme a un rametto di timo e uno spicchio di aglio sbucciato. Dopo altri 3' aggiungete finferli e porcini, insaporiteli per 2', quindi bagnate con un litro di brodo e portate a bollore. Abbassate il fuoco, aggiustate di sale e cuocete per 25' (minestra di funghi).
Arrostite il riso, ormai freddo, in una padella con il burro, saltandolo per circa 2-3'. Servitelo insieme alla minestra.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Soave superiore, Collio friulano, Controguerra Chardonnay

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Minestra di funghi con riso Venere

Pasta e broccoli profumata

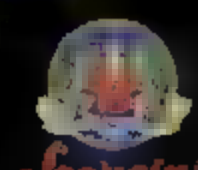
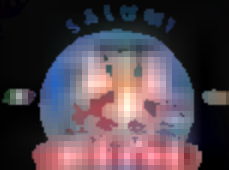
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

- **300 g broccoli e cimette**
- **300 g mezzi rigatoni**
- **200 g cavolfiore a ciuffetti**
- **60 g pecorino grattugiato**
- **35 g cipolla**
- **1 tuorlo**
- **cannella in polvere**
- **chiodi di garofano in polvere**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe in grani**

In una pentola capiente, con acqua bollente non salata, lessate i broccoli per 4' dalla ripresa del bollore, poi scolateli con una schiumarola. Nella stessa acqua tuffate poi il cavolfiore e cuocetelo per 6' dalla ripresa del bollore. Infine scolate anch'esso con la schiumarola e conservate l'acqua nella pentola.
Tagliate a fettine la cipolla e rosolatela in 4-5 cucchiai di olio, unite quindi un pizzico di cannella e di chiodi di garofano e un cucchiaino di pepe pestato con il matterello. Insaporite in questo soffritto il cavolfiore, rompendolo un po' nella padella.
Salate l'acqua di cottura delle verdure, riportatela a bollore e buttatevi la pasta. Quando mancano 2' al termine della cottura, rituffate nell'acqua i broccoletti. Scolate tutto nello scolapasta e saltate in padella con i cavolfiori. Dopo circa 2', unite il tuorlo, battuto con il pecorino e g 120 di acqua.
Servite completando con ancora un po' di pepe macinato.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valle d'Aosta Müller-Thurgau, Golfo del Tigullio bianco, Menfi bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Pasta e broccoli profumata

Zuppa con trevisana, uovo e grana

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **600 g brodo di carne**
- **180 g insalata trevisana**
- **12 fettine di pane integrale**
- **4 uova freschissime**
- **1 scalogno**
- **grana grattugiato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate a listerelle l'insalata trevisana e arrostitela in padella velocemente per 1-2' con lo scalogno a fettine e 3 cucchiai di olio, aggiungendo un pizzico di sale e una macinata di pepe alla fine.
Tostate le fette di pane e, a piacere, sfregatele con uno spicchio di aglio.
Disponete 3 fettine di pane in ogni piatto, copritele con la trevisana arrostita, poi sgusciatevi sopra un uovo per uno. Riempite i piatti con il brodo bollente, spolverizzate con il grana grattugiato e infornate sotto il grill per un paio di minuti. Servite subito.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Oltrepò Pavese Riesling, Lessini Durello, Solopaca Falanghina
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Passata di ceci e polpo con pasta napoletana

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti**

- **850 g polpo**
- **450 g ceci lessati in scatola**
- **260 g liquido di governo dei ceci**
- **150 g pasta napoletana**
- **15 g burro**
- **prezzemolo tritato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Immergete il polpo in una casseruola di acqua fredda e fatelo bollire per circa 15', poi lasciatelo raffreddare nella sua acqua. Infine eliminate la testa e tagliatelo a rondelle.
Frullate i ceci con il loro liquido, aggiungendo anche g 200 di acqua, un cucchiaio di olio, sale e pepe (passata).
Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela e saltatela in padella con un cucchiaio di olio, una piccola noce di burro e il polpo. Completate con un cucchiaio di prezzemolo.
Servite la passata di ceci, calda o tiepida, insieme alla pasta e al polpo.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Euganei Chardonnay, Bianco dell'Empolese, Ischia Forastera
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Gnocchi di patate in umido di pollo

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti**

- **1 kg** **patate**
- **300 g** **farina**
- **200 g** **funghi misti puliti**
- **70 g** **julienne di sedano, carota ■ cipolla**
- **■** **ali di pollo**
- **2** **pelati**
- **grana grattugiato**
- **alloro - aglio**
- **prezzemolo tritato**
- **noce moscata**
- **farina per la spianatoia**
- **burro - olio extravergine di oliva**
- **sale**

Raccogliete le patate in una casseruola, copritele con abbondante acqua fredda e lessatele per 40-45' dal levarsi del bollore.
Strinate le ali di pollo, poi spuntatele e dividetele a metà.
Soffriggete per un paio di minuti la julienne in padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio, una foglia di alloro e uno spicchio di aglio intero con la buccia.
Aggiungete le alette e rosolatele bene girandole su tutti i lati, poi unite i funghi a pezzetti e i pelati, spappolandoli con le mani. Dopo circa 2' abbassate il fuoco, coprite a filo con acqua, salate leggermente, coperchiate e portate a bollore. Cuocete per circa 40', togliendo il coperchio negli ultimi 5-10' per far restringere il sugo. A fine cottura togliete le ali e lasciatele intiepidire.
Pelate le patate, schiacciatele con lo schiacciapatate e, ancora calde, impastatele con la farina, un pizzico di sale e un po' di noce moscata. Sulla spianatoia infarinata fate gli gnocchi e passateli sui rebbi di una forchetta per rigarli, poggiateli su un vassoio leggermente infarinato.
Scartate la pelle delle ali e spolpatele.
Togliete l'alloro ■ l'aglio dal sugo e rimettetevi la polpa di pollo.
Tuffate gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata ■ scolateli non appena vengono a galla. Trasferiteli nella padella del sugo e saltateli velocemente per insaporirli, completando con qualche cucchiaio di grana e prezzemolo tritato.

Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Bardolino Chiaretto, Colli Amerini rosato, Contea di Sclafani rosato

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piatti e ciotola Dena, ciotoline Wedgwood, piatto azzurro Rina Menardi, tovaglia e tovaglioli Society by Limonta

COTTO ■ METÀ STRADA
Nella zuppa con trevisana l'uovo rimane poco cotto, perciò deve essere freschissimo. Inoltre bisogna utilizzarlo a temperatura ambiente e non freddo di frigo: raffredderebbe il brodo, che deve invece rimanere bollente, per cuocerlo almeno parzialmente.

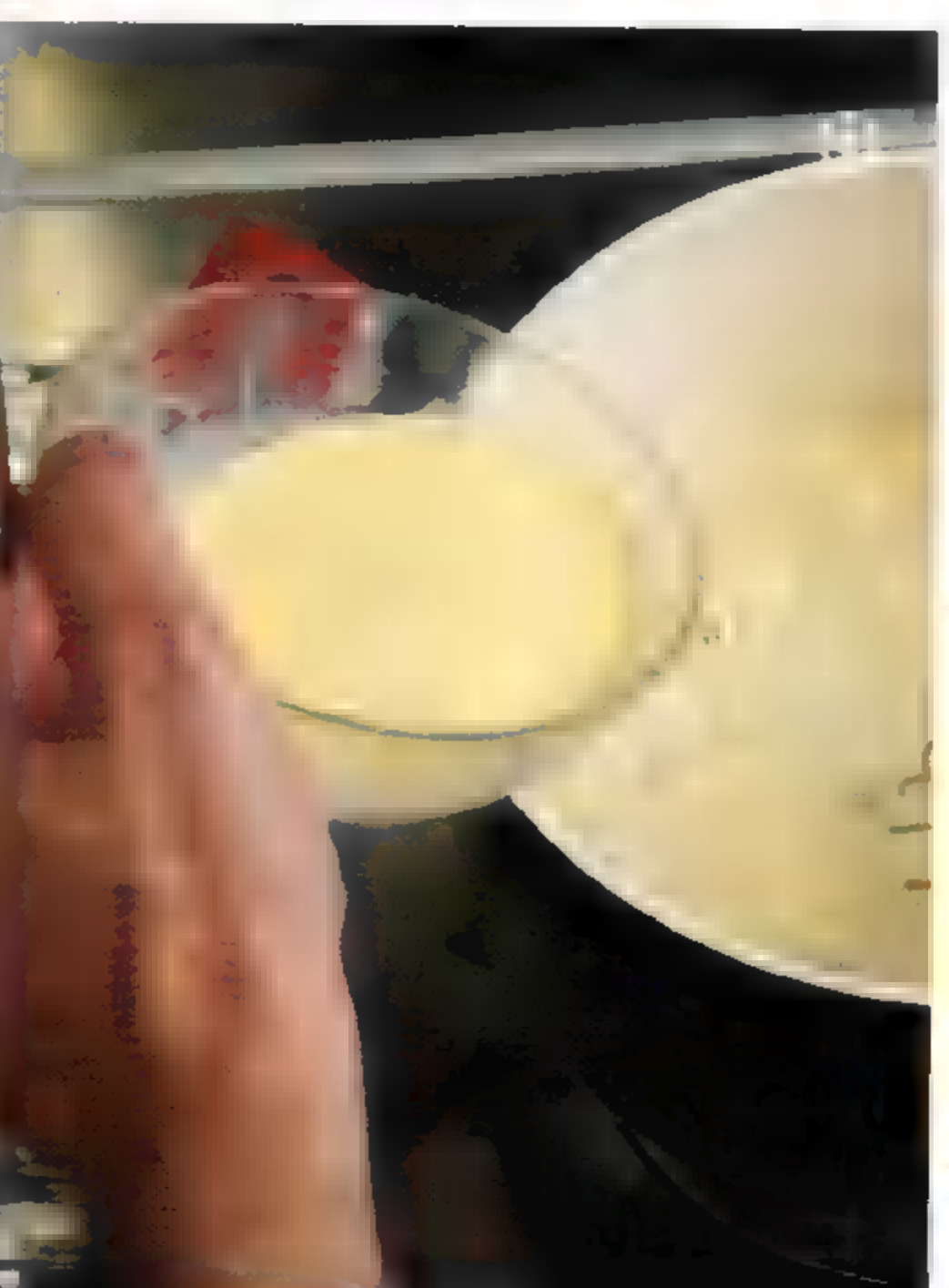
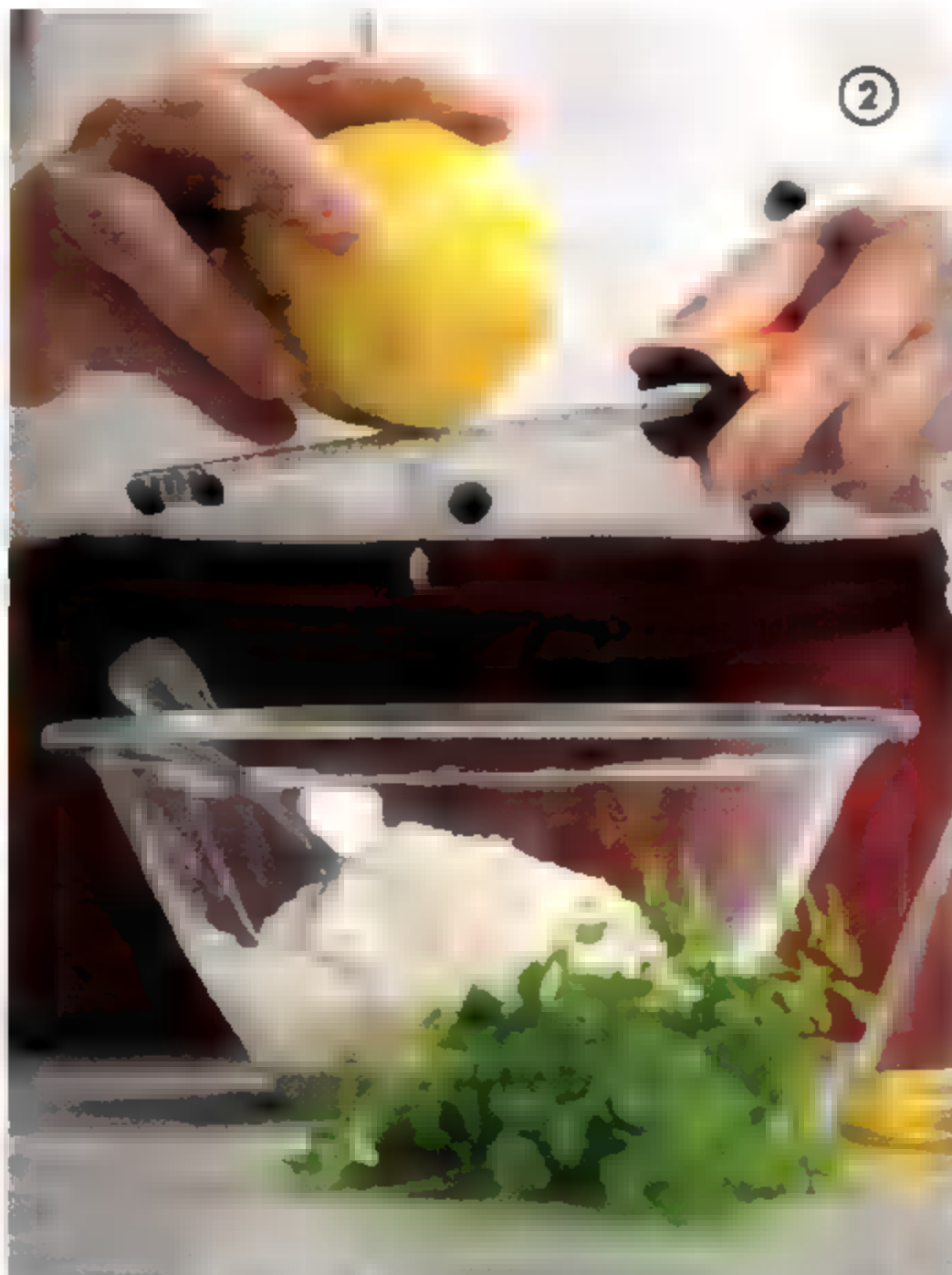
Raviolo di pane in vellutata di gallina

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **2 ore e 15 minuti**

250 g ricotta
200 g finferli puliti
100 g panna fresca
1/2 gallina
16 fette di pancarré
4 uova
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla
1 scalogno
1 tuorlo
timo - alloro - prezzemolo
cerfoglio - limone
grana grattugiato
burro - farina
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Strinate la gallina e lavatela. Mettetela in una pentola con il sedano e la carota con la buccia tagliati a pezzetti, e la cipolla, lavata ma non sbucciata, e tagliata a metà. Unite qualche rametto di timo e una foglia di alloro. Coprite di acqua, non salate, e cuocete per poco meno di 2 ore a fuoco lento. Alla fine togliete la gallina (che utilizzerete per altre preparazioni) e filtrate il brodo, tenendone da parte un litro.
2. Amalgamate la ricotta con 2 cucchiai di grana grattugiato, sale e pepe, scorza di limone grattugiata, un ciuffo di cerfoglio tritato e un cucchiaio di olio (ripieno).
3-4-5. Ritagliate dalle fette di pancarré 16 dischi (ø cm 8) e intingeteli velocemente nelle uova battute con un pizzico di sale. Poi schiacciateli, delicatamente, con il matterello. Disponete una noce di ripieno al centro di 8 dischi, copriteli con gli altri 8 e chiudeteli a raviolo, pressandoli ai bordi.
6. Scottate i finferli in acqua bollente per circa 3' dal bollore. Scolateli, tagliateli a pezzetti e saltateli in una padella con un filo di olio per 2', poi cospargeteli con un po' di prezzemolo tritato e un pizzico di sale.
7-8. Soffriggete in una casseruola lo scalogno tritato con qualche rametto di timo tritato e g 40 di burro. Quando il burro sarà ben fuso, aggiungete g 40 di farina, mescolate e spegnete il fuoco. Versate il brodo di gallina mescolando con una frusta, riaccendete il fuoco e portate a bollore. Cuocete mescolando per 3-4', unendo sale e pepe, poi la panna, miscelata con il tuorlo. Cuocete ancora per 1', ottenendo una vellutata.
9. Cuocete i ravioli di pane in una padella con una noce di burro per circa 1' per lato. Servitene uno per persona, poggiandoli nella vellutata e completando con i finferli.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Valdadige Terradeiforti Pinot grigio, Parrina Chardonnay, Galatina bianco
Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatto azzurro Rina Menardi, tovaglia Society by Limonta. Pacella e pentola con interno bianco Moneta, grattugia Microplane

Pesci

Filetti di persico impanati con bietole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

500 g filettini di pesce persico
250 g bietole
100 g pane ai 5 cereali
1 uovo
1 pelato
farina - burro
aglio - prezzemolo - salvia
olio extravergine di oliva - sale

Mondate le bietole togliendo la parte più dura del gambo e tagliatele a pezzi; scaldate 3 cucchiai di olio in un rondeau e rosolatevi mezzo spicchio di aglio tritato insieme a un ciuffo di prezzemolo. Aggiungete un pelato, spappolato con le mani, quindi le bietole: cuocete a fuoco vivo per un paio di minuti e alla fine salate e spegnete.
Tritate finemente il pane nel cutter, ottenendo del pangrattato. Infarinate i filettini di pesce, passateli nell'uovo battuto e quindi nel pangrattato.
Dorate i filetti impanati in 5-6 cucchiai di olio e una noce di burro sfrigolanti, profumati con 2-3 foglie di salvia. Cuoceteli circa per 1' per lato, in due turni, cambiando olio e burro tra un turno e l'altro.
Servite i filetti di persico impanati con le bietole e il loro sughetto.

Lo chef dice che il rondeau è una casseruola bassa, il cui bordo ha un'altezza inferiore al raggio.

Vino spumante secco, dal perlage fine e persistente, profumo fragrante. Alta Langa spumante, Lugana spumante, Alghero Chardonnay spumante

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Filetti di persico impanati con bietole

Arrosto di storione alle erbe con finferli

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

700 g storione
120 g finferli puliti
50 g burro
panna fresca
grana grattugiato
prezzemolo - aglio
erba cipollina
timo - dragoncello
menta
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Togliete la pelle dello storione. Apritelo a libro ricavando due lembi: posate il coltello nella venatura centrale, penetrate fino a metà spessore e poi praticate due incisioni profonde verso l'esterno. Avrete così ottenuto una grossa fetta. Pepatela e cospargetela con un trito misto di prezzemolo, erba cipollina, timo, dragoncello e menta. Unite anche una cucchiaiata di grana grattugiato, poi arrotolate la fetta sul lato lungo e legate il rotolo con lo spago da cucina a mo' di arrosto.
Sistemate il rotolo in una pirofila, salatelo, ungetelo con 2 cucchiai di olio e con il burro, unite 2-3 spicchi di aglio con la buccia e i funghi tagliati a pezzetti.
Infornate a 220 °C per circa 15', poi sfumate con uno spruzzo di vino bianco secco e cuocete ancora per 10'.
Sfornate l'arrosto e stemperate nel fondo di cottura 4 cucchiai di panna. Spolverizzate con altre erbe aromatiche e servitelo tagliato a trancetti.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Alto Adige Kerner, Bolgheri Sauvignon, Monreale Ansonica

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Arrosto di storione alle erbe con finferli

Rombo brasato al forno

Rombo brasato al forno

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

- **280 g porro**
- **140 g carote**
- **35 g scalogno**
- **1 rombo pulito**
- **passata di pomodoro**
- **brodo vegetale**
- **olio extravergine**
- **sale**

Mondate porro e carote e tagliateli a rondelle. Disponeteli su una teglia foderata di carta da forno e irroratelì con 4-5 cucchiai di olio. Appoggiatevi sopra il rombo, con la parte scura sotto, e incidetelo in superficie con la punta di un coltellino, praticando delle lunghe linee curve.

Coprite i bordi del rombo con lo scalogno a rondelle, irrorate con altri 4-5 cucchiai di olio e infornate a 170 °C per circa 20'.

Sfornate e mettete da parte in caldo il rombo. Raccogliete le verdure in una casseruola, bagnate con 2 mestoli di brodo vegetale e dopo 1' unite 2 cucchiai di passata. Cuocete per altri 2', correggete di sale e spegnete. Servite il rombo con queste verdurine.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Isonzo Pinot grigio, Cortona Grechetto, Costa d'Amalfi Furore bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Gratin di merluzzo fresco e verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

- **800 g 2 filetti di merluzzo fresco**
- **700 g latte**
- **700 g patate**
- **3 tuorli**
- **1 carota**
- **1 cipolla**
- **1 gambo di sedano**
- **bottarga in polvere**
- **pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Versate in una pesciera 500 g di acqua, unite il latte, la carota e il sedano tagliati a pezzetti grossi e la cipolla intera, sbucciata. Portate a bollore, quindi tuffatevi le patate, dopo averle pelate e tagliate a rondelle spesse. Cuocetele per circa 6' dalla ripresa del bollore, poi aggiungete anche il pesce, tenendo i filetti interi, un po' arrotolati su se stessi. Alla ripresa del bollore abbassate il fuoco, coprite con il coperchio e cuocete per 12-13'. Infine togliete il pesce e le verdure e filtrate il latte.

Raccogliete in una ciotola le patate e lavoratele, schiacciandole con una forchetta, insieme a bottarga in polvere (a piacere). Unite i tuorli e salate.

Ungete 6 cocottine, riempitele per tre quarti con le patate schiacciate, colmate con i filetti di pesce spezzettati e qualche fettina di carota lessata; spolverizzate con un po' di pangrattato, irrorate con un filo di olio e infornate a 200 °C per 10' circa.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Garda Riesling, Rosazzo bianco, Verbicaro bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Polpettine di nasello e granchio con patate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti**

400 g patate
170 g filetti di nasello
120 g polpa di granchio in scatola sgocciolata
70 g scalogni
2 tuorli
1 fetta di pancarré
latte - farina - burro
erba cipollina
prezzemolo - aceto
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Ammollate il pancarré nel latte, strizzatelo e frullatelo non troppo finemente insieme al nasello tagliato a pezzetti.
Aggiungete la polpa di granchio un po' sfilacciata a mano, sale, pepe e i tuorli d'uovo. Mescolate e amalgamate il composto, poi fatene delle polpettine, lavorando con le mani infarinate. Cuocetele in una noce di burro per circa 5' e mettetele da parte.
Pelate le patate e tagliatele a spicchi; mettetele in padella, copritele con acqua a filo e uno spruzzo di aceto e portate a bollore. Scolatele dopo 30 secondi e rimettetele in padella con una noce di burro, un cucchiaio di olio e gli scalogni sbucciati e tagliati a metà per il lungo. Arrostite per 6-7' aggiungendo un pizzicone di sale.
Aggiungete infine anche le polpettine e insaporitele saltandole insieme alle patate.
Servitele completando con prezzemolo tritato ed erba cipollina tagliuzzata.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Chardonnay, Esino bianco, Cirò bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Polpettine di nasello e granchio con patate

IN SCATOLA... MA MEGLIO FRESCO
La polpa di granchio in scatola che si trova in commercio è di "King Crab", il Granchio Reale del Pacifico. È di buona qualità [illegible] può utilizzare nella preparazione di ricette come le nostre polpettine. Chi però preferisce utilizzare un granchio fresco può scegliere la granseola, certamente il tipo di granchio più apprezzato in Italia. Bisogna lessarla e spolparla, per poi proseguire con la ricetta.

Piatti bianco e grigio Wedgwood, piatti tondi [illegible] Maxwell & Williams, [illegible] azzurro e piattino bianco Rina Menardi, tovaglia e tovaglioli Society by Limonta

Verdure

Insalata di verza, sedano e pancetta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

- **160 g verza**
- **70 g pancetta tesa a fettine**
- **70 g vino bianco secco**
- **50 g aceto bianco**
- **30 g olio extravergine di oliva**
- **2 gambi di sedano**
- **1 scalogno**
- **senape**
- **prezzemolo tritato - sale**

Stendete le fettine di pancetta su una placca coperta di carta da forno e infornatele a 180 °C fino a quando non saranno croccanti. Il tempo di cottura dipende molto dallo spessore delle fettine di pancetta e dal grado di stagionatura.
Mondate la verza eliminando le foglie esterne più dure; affettatela a listerelle sottili.
Affettate i gambi di sedano, che devono essere teneri e senza filamenti.
Tagliate lo scalogno a fettine e mettetelo in padella con il vino, l'aceto e un pizzico di sale. Portate sul fuoco e fate ridurre di due terzi, poi unite un cucchiaino di senape, un po' di prezzemolo ed emulsionate con l'olio.
Alternate nel piatto la verza con il sedano e le fettine di pancetta croccante, condite con la riduzione tiepida e servite.

Lo chef dice che fare la riduzione in padella diminuisce molto i tempi perché il liquido, distribuito su una superficie più ampia, evaporerà più in fretta.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Nosiola, Colline Lucchesi bianco, Terre Tollesi Falanghina

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di verza, sedano e pancetta

Zucchine ripiene di bastoncini di zucca

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana senza glutine**

- **650 g 2 grosse zucchine regolari**
- **300 g 1 fetta di zucca**
- **70 g scalogno**
- **grana grattugiato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Spuntate le zucchine e tagliatele in 12 rocchetti di circa cm 3 di altezza. Scavateli con il levatorsoli o con un coltellino appuntito e affilato, lasciando 1 cm di polpa lungo il bordo: otterrete 12 anelli con il foro centrale leggermente irregolare.
Eliminate la buccia della zucca, tagliatela a fettine di 5 mm e poi a bastoncini. Tagliate ulteriormente i bastoncini a poco più di 3 cm di lunghezza.
Riempite gli anelli di zucchina con i bastoncini di zucca, forzandoli delicatamente per non lasciare spazi vuoti: in cottura le verdure tendono a perdere volume e i bastoncini potrebbero uscire dai fori delle zucchine.
Sul fondo di una teglietta mettete lo scalogno tagliato a rondelle. Appoggiatevi sopra le zucchine; salate, pepate, irrorate di olio e cospargete con abbondante grana grattugiato. Infornate a 170 °C per 18-20'.

Lo chef dice che con i pezzettini di zucca che rimarranno dopo aver preparato i bastoncini potete arricchire un minestrone o utilizzarli per completare una pasta asciutta o un risotto.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Erbaluce di Caluso bianco, Lison-Pramaggiore Verduzzo, Castel San Lorenzo bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Zucchine ripiene di bocconcini di zucca

Sformatino di barbabietola

Pacchetti di coste dorati al burro

Sformatino di barbabietola

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

Sformatino
- 400 g **barbabietola cotta**
- 300 g **cavolfiore**

Salsa verde
- 80 g **olio extravergine di oliva**
- 35 g **cetrioli sott'aceto**
- 12 g **foglie di prezzemolo**
- 10 g **capperi sotto sale**
- 1 **uovo sodo**
- 1 **fetta di pancarré**
- **aceto**
- **scalogno - sale**

Sformatino Dividete in cimette il cavolfiore e lessatelo al dente in acqua bollente non salata; scolatelo e tenetelo in caldo.
Sciacquate la barbabietola, affettatela e mettetela in acqua fredda a spurgare per 10': questa operazione serve a eliminare il retrogusto terroso di questo ortaggio.
Affettate la barbabietola ricavando 12 dischi di cm 7 di diametro e 6 di cm 9 di diametro.
Foderate di pellicola 6 stampini (ø 8 cm) e riempiteli alternando 3 strati di cavolfiore con 3 dischi di barbabietola, mettendo per ultimo quello più grande.
Premete con delicatezza per compattare tutti gli ingredienti.
Salsa verde Bagnate il pane con l'aceto, sciacquate i capperi dal sale e affettate i cetriolini. Raccogliete nel bicchiere del frullatore il prezzemolo, il pane strizzato, i capperi, i cetriolini, l'uovo sodo ridotto a pezzetti, 2 rondelle di scalogno e l'olio. Cominciate a frullare aggiungendo poco alla volta g 100 di acqua. Spegnete il frullatore quando la salsa sarà diventata omogenea; salatela solo se necessario.
Togliete dagli stampi gli sformatini e serviteli con la salsa verde.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Terre Alfieri Arneis, Alto Adige Veltliner, Sant'Agata dei Goti bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Pacchetti di coste dorati al burro

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- 350 g **coste**
- 2 **uova**
- 1 **spicchio di aglio**
- **grana grattugiato**
- **pangrattato**
- **prezzemolo tritato**
- **farina- burro**
- **olio extravergine**
- **sale**

Staccate le foglie delle coste dai loro gambi. Scottate le prime in acqua bollente salata, scolatele al bollore, allargatele su un canovaccio e appiattite delicatamente le nervature centrali con un batticarne.
Lessate i gambi delle coste in acqua bollente salata per 4-5' dalla ripresa del bollore, scolateli, asciugateli e tagliateli a bastoncini.
Scaldate in padella 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio, unite i bastoncini e fateli insaporire brevemente, poi aggiungete un pizzicone di prezzemolo, lasciate rosolare bene, infine eliminate l'aglio.
Aggiungete quindi un cucchiaio di pangrattato, uno di grana e mescolate.
Distribuite i gambi delle coste sulle foglie, arrotolatele a pacchetto, passatele nella farina e nelle uova battute, poi doratele in padella in burro spumeggiante.

Lo chef dice che di solito le coste hanno foglie molto grandi e ne basteranno due a persona. Se però le coste fossero più piccole, prima di preparare i pacchetti, accoppiate alcune foglie sormontandole un po'.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Tortonesi Cortese frizzante, Trebbiano di Romagna frizzante, Colli della Sabina bianco frizzante

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Cupola di cavolfiore e broccoli con salsa al curry

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **50 minuti**

450 g cavolfiore
250 g broccoli
200 g brodo di pollo
70 g panna fresca
35 g gherigli di noce
30 g mandorle pelate
12 g farina
burro - curry
prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva
sale

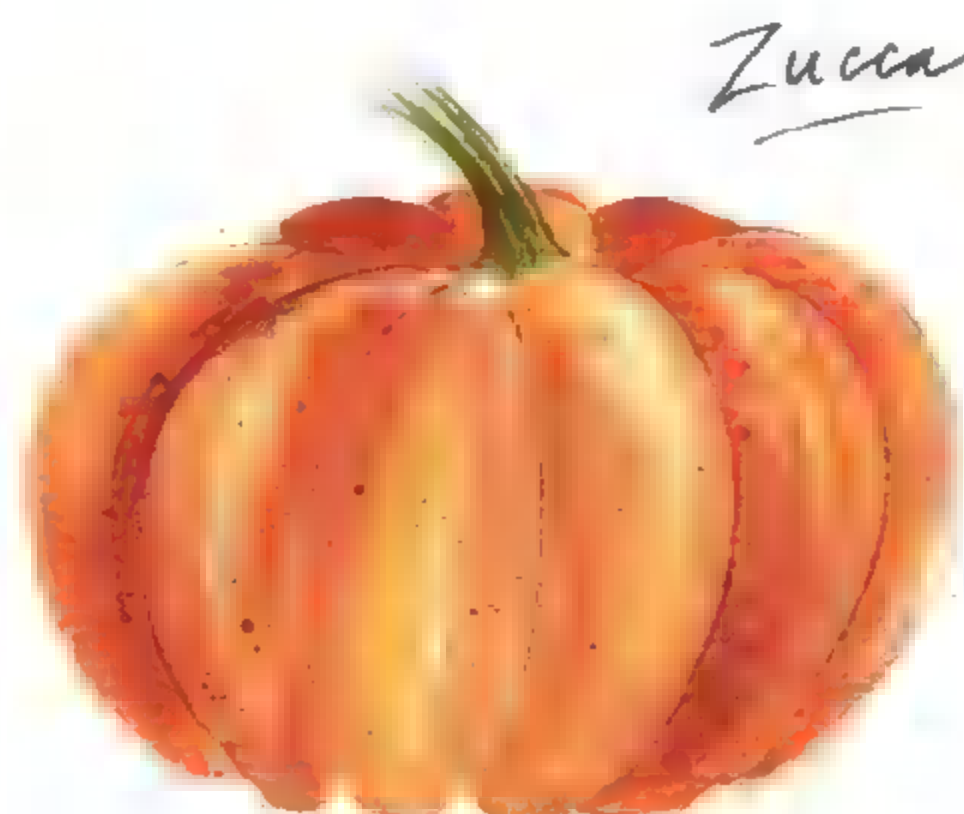
Dividete il cavolfiore e i broccoli in cimette. Lessateli separatamente in acqua bollente salata. Scolateli al dente e lasciateli poi intiepidire.
Imburrate uno stampo semisferico (ø 16 cm) e foderatelo con un foglio di carta da forno e imburrate anch'esso.
Foderate lo stampo con le cimette di cavolfiore e di broccolo, alternandole a piacere.
Scaldate in padella un cucchiaio di olio e una noce di burro, unite le noci spezzettate, le mandorle tagliate a filetti e, appena cominciano a imbiondirsi, aggiungete un cucchiaio di prezzemolo, i cavolfiori e i broccoli avanzati. Mescolate e lasciate insaporire ancora per qualche minuto, poi versate nello stampo, premete per compattare bene e infornate a 170 °C per 20' circa.
Preparate la salsa: scaldate il brodo, poi unitevi la farina intrisa con 12 g di burro. Mescolate bene, insaporite con un pizzico di curry, aggiungete la panna e salate. Continuando a mescolare, portate a bollore leggero e cuocete per 1-2'.
Togliete dal forno lo sformato, aspettate qualche minuto, quindi sformatelo su un piatto da portata.
Ricoprite lo sformato con la salsa al curry e servitelo subito ben caldo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Colli Mantovani Sauvignon, Ansonica Costa dell'Argentario, Mamertino Grillo-Ansonica

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Piatti azzurri e sottopiatto bianco Rina Menardi, piattini con bordo scuro Denby, piatto azzurro polvere Wedgwood, tovaglia e tovaglioli Society by Limonta

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Zucca

C'È POLPA E POLPA

Per tante ricette, compresa quella delle zucchine ripiene, le zucche più adatte sono quelle a pasta asciutta e soda (*Cucurbita maxima*), come la Marina di Chioggia. Le varietà di *Cucurbita moschata*, come la napoletana, di polpa più acquosa e cedevole, sono invece più indicate per la preparazione di zuppe e minestre.

Secondi

Medaglioni di maiale con vincotto e zucca

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **45 minuti**

- **800 g reale di maiale**
- **450 g zucca**
- **60 g vincotto**
- **menta - burro**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Dividete il reale di maiale a metà nel senso della lunghezza così da ottenere da ogni pezzo 4 tranci spessi circa cm 3. Legateli lungo la circonferenza con un giro di spago da cucina: in questo modo manterranno la forma durante la cottura.
Insaporite i medaglioni distribuendo su un lato alcune foglie di menta e una macinata di pepe. Posateli, con il lato aromatizzato sul fondo, in una padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio, poi portate sul fuoco, coperchiate e cuocete con la fiamma al minimo per 15'.
Private della scorza la zucca, affettatela e accomodatela su una teglia foderata di carta da forno; infornate a 190 °C per 12-13'. Sfornate e tenete in caldo.
Girate i medaglioni, bagnate con mezzo bicchiere di vino, coperchiate nuovamente e completate la cottura in 10'. Infine bagnate con il vincotto e aggiustate di sale.
Disponete i medaglioni nel piatto da portata, unite la zucca e irrorate con il ricco sughetto. Servite subito.

Lo chef dice che il vincotto o vino cotto, tipico della Puglia e di altre regioni meridionali, si ricava cuocendo molto dolcemente per diverse ore il mosto appena pigiato, che così si riduce e si concentra. Bruno violaceo, è uno sciroppo dolce e viscoso, versatile condimento per piatti salati e dolci. Si trova nei negozi di specialità gastronomiche e in alcuni supermercati.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Collina Torinese Barbera, Collio Cabernet Franc, Merlot di Torgiano

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Rotolo di manzo alla catalogna con finferli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **1 ora 15 minuti** **Senza glutine**

- **700 g 1 fetta di fesa di manzo**
- **250 g catalogna fresca**
- **250 g finferli**
- **180 g cipolla**
- **2 pomodori pelati**
- **2 spicchi di aglio**
- **vino rosso**
- **prezzemolo**
- **grana grattugiato**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Mondate e lessate la catalogna in acqua bollente per 6' da quando spicca il bollore. Poi scolatela, strizzatela e sminuzzatela.
Lavate rapidamente i finferli e lessateli in acqua bollente per 2'.
Affettate la cipolla, rosolatela in una padella con una noce di burro e 2 cucchiai di olio per meno di 1', successivamente unite un terzo dei finferli sminuzzati e cuocete per 2' sulla fiamma vivace.
Battete la fetta di manzo per appiattirla e allargarla; distribuitevi sopra le cipolle, i finferli appena rosolati e la catalogna, spolverizzate con 3 cucchiai di grana, arrotolate e chiudete legando a mo' di arrosto.
Rosolate il rotolo in una casseruola adatta per il forno con 3 cucchiai di olio, facendolo colorire su tutti i lati; unite poi 2 spicchi di aglio con la buccia leggermente schiacciati, cospargete con prezzemolo tritato, pepe e lasciate insaporire per 1'.
Bagnate con 2 bicchieri di vino rosso, unite il resto dei finferli, i pomodori pelati sminuzzati, 200 g di acqua, salate, coperchiate e infornate a 180 °C per 40'.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valli Ossolane Nebbiolo, Morellino di Scansano, Matera Moro

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Gratin di broccoletti e patate

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **320 g taleggio**
- **250 g cimette di broccolo**
- **250 g patate**
- **120 g latte**
- **4 uova**
- **1 scalogno**
- **1 spicchio di aglio**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Lessate i broccoli in acqua bollente per 4-5' da quando raggiunge il bollore.
Pelate e tagliate le patate a rondelle un po' spesse (5 mm) e lessatele in acqua bollente leggermente salata per 10-11' (dovranno rimanere un po' al dente).
Scolate i broccoli e rosolateli in padella con lo scalogno a fettine, 3 cucchiai di olio e lo spicchio di aglio con la buccia per 1'.
Imburrate 4 piccoli stampi tipo tegamini che possano andare in forno (ø 14-15 cm), disponete, alternandoli, i broccoli e le patate e al centro una fetta di taleggio.
Battete le uova con il latte, sale e pepe e versate questo composto sopra i broccoli.
Infornate i tegamini a 170 °C per 12'. Sfornate e servite subito.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Curtefranca bianco, Albana di Romagna secco, Scavigna bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Polpette di coniglio e purè di fave secche

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 12 ore di ammollo**

- **560 g 2 cosce di coniglio**
- **250 g 24 fette di pancetta**
- **100 g fave secche**
- **2 fette di pancarré**
- **1 fegato di coniglio**
- **1 spicchio di cipolla**
- **1 foglia di alloro**
- **1 piccola patata lessata**
- **latte**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Ammollate in abbondante acqua le fave secche per almeno 12 ore (questa operazione potete farla il giorno prima).
Sgocciolate le fave e lessatele per 40-45' in abbondante acqua non salata con l'alloro e la cipolla. Scolatele, eliminate l'alloro, unite la patata lessata e frullate in crema unendo g 40 di olio, sale e pepe.
Disossate le cosce di coniglio. La polpa di una tritatela grossolanamente con il coltello; la polpa dell'altra tritatela nel frullatore con le 2 fette di pancarré ammollate nel latte e il fegato a pezzetti. Raccogliete la parte frullata e la coscia tritata in una ciotola, amalgamate, salate e pepate. Dividete il composto ottenuto in 12 polpette.
Bardate (avvolgete) ogni polpetta con due fette di pancetta disponendole a croce e fermandole con uno stecchino.
Accomodate ordinatamente le polpette su una placca foderata di carta da forno e infornatele a 180 °C per 15' circa.
Distribuite il purè di fave nei piatti, accomodatevi sopra le polpette e completate con una macinata di pepe.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Colli Orientali del Friuli Pinot nero, Todi Merlot, Sannio Barbera
Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Suprême di pollo agli spinaci

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

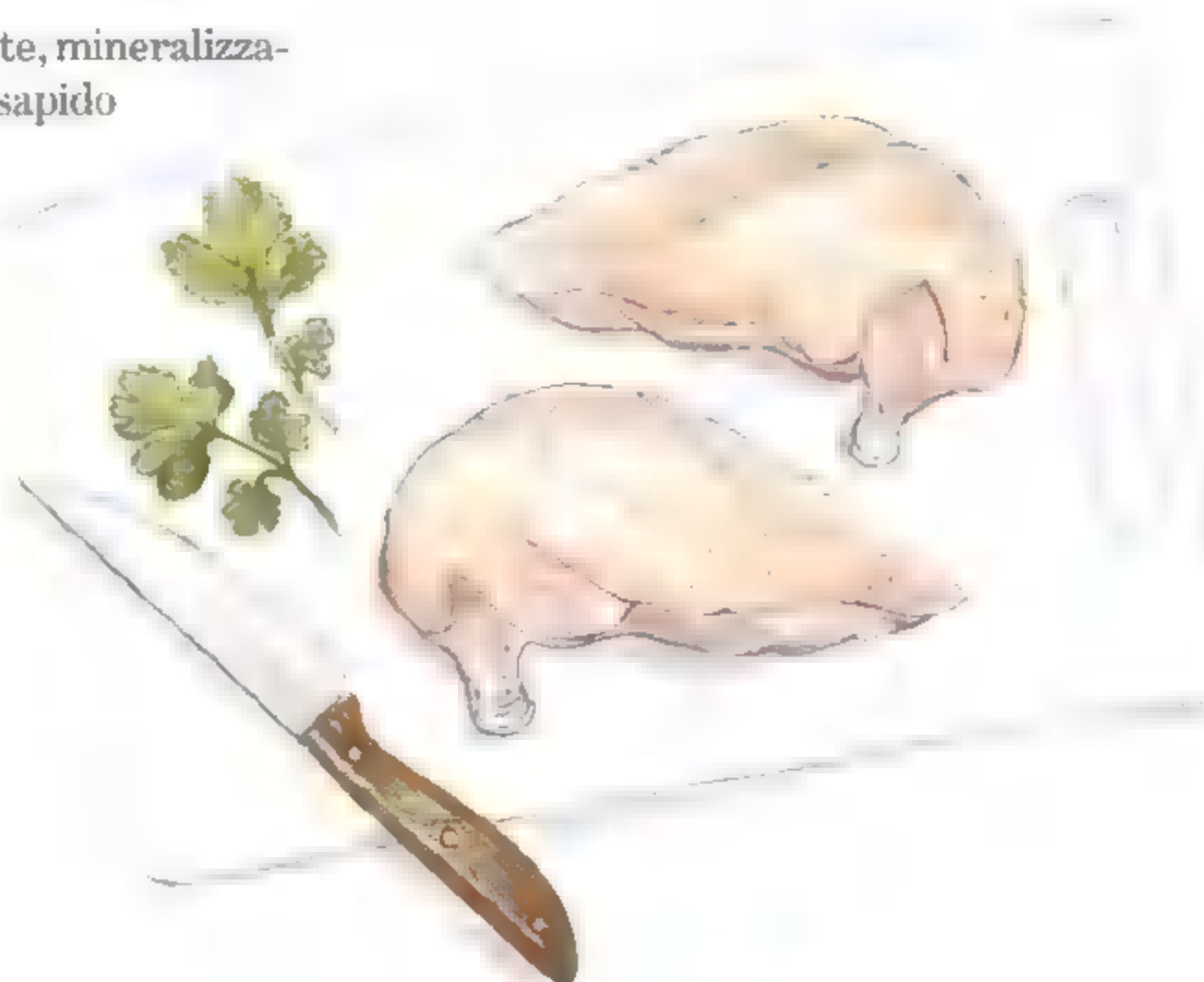
700 g	**1 petto di pollo**
200 g	**spinaci freschi mondati**
100 g	**latte**
80 g	**fontina**
60 g	**robiola**
1	**scalogno**
1	**spicchio di aglio**
	rosmarino
	vino bianco secco
	burro
	olio extravergine di oliva - sale

Dividete il petto di pollo a metà, separate i due filettini e aprite ogni mezzo petto a libro. Battete i mezzi petti e anche i filettini in modo da renderli entrambi molto sottili lungo il bordo.
Fate appassire per meno di 1' gli spinaci in una padella con 2 cucchiai di olio e lo spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato. Poi allargateli su un vassoio e fateli raffreddare.
Distribuite gli spinaci sui due mezzi petti battuti, al centro di ognuno mettete un filettino e chiudete rimboccando sui filettini i lembi dei mezzi petti. Prenderanno una forma affusolata a mo' di goccia (suprême).
Accomodate le suprême in una padella con una noce di burro, uno scalogno a rondelle e un rametto di rosmarino. Salate e cuocete sulla fiamma al minimo per 12'.
Sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco, unite il latte, alzate il fuoco, coprite e cuocete per altri 2-3'; poi eliminate il rosmarino, unite la fontina a dadini e la robiola, coperchiate e lasciate che i formaggi si fondano (ci vorranno 1-2'), poi togliete le suprême, amalgamate la salsa, aggiustate di sale e dopo 1-2' spegnete.
Disponete nei piatti completando con il ricco sughetto; servite a fette.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Marzemino, Cesanese di Affile, Mandrolisai rosso

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Suprême di pollo agli spinaci

Piatto quadrato e piatto grigio Wedgwood, tegamino Pyrex, altri piatti blu Denby, tovaglia e tovaglioli Society by Limonta

IL PETTO CON IL MANICO

Per suprême si intende il petto dei volatili completo del primo segmento dell'ala disossato. Tuttavia lo stesso termine indica anche i filetti di selvaggina e di pesce particolarmente curati nella presentazione e caratterizzati dalla stessa forma affusolata

Pasticcio di patate e polpettine al prosciutto

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

- **850 g** **patate medie**
- **250 g** **polpa di vitello tritata**
- **200 g** **latte**
- **120 g** **scamorza**
- **80 g** **prosciutto crudo all'osso**
- **80 g** **vino bianco secco**
- **60 g** **pancarré**
- **50 g** **burro**
- **1** **uovo**
- **1** **carota piccola**
- **1/2** **cipolla**
- **grana grattugiato**
- **mandorle a lamelle - salvia**
- **prezzemolo - brodo vegetale**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

1-2. Eliminate la crosta del pancarré, mettetelo in una ciotola e copritelo con il latte. Lessate le patate con la buccia per 45'.
3. Tritate il prosciutto, un ciuffo di prezzemolo e uniteli in una ciotola al vitello e al pane leggermente strizzato e spezzettato. Salate, pepate e amalgamate gli ingredienti.
4. Ungete un vassoio con due cucchiai di olio, posatevi l'impasto di carne e con l'aiuto di un cucchiaio dividetelo in porzioni di g 20-25 ciascuna. Poi, con le mani unte di olio, modellate le polpettine.
5-6. Fondete il burro in una casseruola che possa andare in forno, aggiungete quindi la carota e la cipolla ridotte in piccola dadolata, un ciuffo di salvia, rosolate e poi bagnate con il vino. Non appena questo avrà preso il bollore, sistemate le polpettine nella casseruola; coprite e cuocete fino a quando il liquido non si sarà consumato e le polpettine non cominceranno a rosolarsi. Togliete infine il coperchio, bagnate con un mestolino di brodo, mescolate e levate le polpettine dalla casseruola, lasciando restringere il fondo di cottura.
7. Sbucciate le patate ancora calde, mettetele in una ciotola, conditele con un cucchiaio di prezzemolo tritato, uno di olio, sale e pepe, poi schiacciatele grossolanamente.
8. Distribuite metà delle patate sul fondo e sui bordi della casseruola. Distribuitevi sopra metà della scamorza a fettine, le polpettine e il resto della scamorza.
9. Lavorate le patate rimaste con l'uovo, distribuitele sulle polpettine pareggiandole con i rebbi della forchetta. Cospargete con un cucchiaio di mandorle a lamelle, uno di grana, ungete con un filo di olio e infornate a 220 °C per 15-20', fino a doratura.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valcalepio rosso, Montecucco Sangiovese, Castel San Lorenzo Barbera
Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Piattino azzurro Rina Menardi, tovaglia e tovagliolo Society by Limonta

Dolci

Budini di polenta e cioccolato bianco con castagne

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 3 ore di raffreddamento**
Vegetariana

- **500 g latte**
- **300 g castagne lessate**
- **170 g panna fresca**
- **150 g cioccolato bianco**
- **140 g zucchero semolato**
- **70 g farina di mais**
- **40 g maraschino**
- **20 g Cognac**
- **1 uovo - 1 tuorlo**
- **1 arancia**
- **1 stecca di cannella**
- **1/2 limone**
- **zucchero di canna semolato**

Portate a ebollizione il latte con 100 g di panna e la stecca di cannella sbriciolata.
Spezzettate il cioccolato in una casseruola, poi unitevi la farina di mais e 80 g di zucchero semolato; aggiungete il latte bollito e filtrato, portate sul fuoco e, dal bollore, cuocete sulla fiamma media per 20' mescolando sempre (polentina).
Preparate un caramello non troppo scuro con 60 g di zucchero semolato e 20 g di acqua. Versatelo ancora caldo sul fondo di 6 stampini scannellati (ø maggiore 8,5 cm, ø minore 5 cm, h 3,5 cm).
Battete l'uovo e il tuorlo in una ciotola e mescolateli alla polentina insieme al resto della panna. Dopo 2-3' togliete dal fuoco e distribuite il composto negli stampini. Lasciatelo raffreddare, poi mettetelo in frigorifero per 3 ore.
Caramellate in una padella antiaderente 3 cucchiai di zucchero di canna mescolandolo con mezzo limone infilzato su una forchetta. Quando il caramello inizierà a prendere colore, bagnate con il succo dell'arancia; continuate a mescolare con il mezzo limone per sciogliere i grumi che si saranno formati unendo il succo, poi aggiungete il maraschino e il Cognac e fiammeggiate. Aggiungete anche le castagne e proseguite la cottura sulla fiamma media per 1-2'. Spegnete e lasciate intiepidire.

Budini di polenta e cioccolato bianco con castagne

Sformate i budini e serviteli completandoli con le castagne caramellate ancora tiepide.
Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Euganei Fior d'Arancio, Pantelleria bianco frizzante
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Ciambelline morbide alle tre noci e cacao

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **150 g burro**
- **120 g farina**
- **100 g zucchero di canna integrale**
- **100 g noci del Brasile**
- **90 g noci macadamia**
- **60 g zucchero a velo**
- **50 g cacao**
- **50 g noci**
- **5 tuorli**
- **3 albumi**
- **1 bustina di vanillina**
- **lievito per dolci - sale**

Frullate finemente 30 g di noci, 30 g di noci del Brasile e 30 g di Macadamia con lo zucchero di canna.
Montate per una decina di minuti con le fruste elettriche il burro con le noci e lo zucchero frullati; unite poi i tuorli, la vanillina e mezzo cucchiaino di lievito; continuate a montare, quindi incorporate anche gli albumi montati a neve ben ferma con lo zucchero a velo e un pizzico di sale, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto in modo da incorporare aria e non smontare gli albumi; per ultimi aggiungete anche la farina, il cacao e il resto delle noci macadamia e del Brasile, tritate grossolanamente.
Distribuite il composto in 6 stampini da ciambella scannellati (ø maggiore 10 cm, ø minore 2 cm, h 5 cm) imburrati e infarinati. Completate con il resto delle noci spezzettate e infornate a 180 °C per 25'.
Sfornate e fate intiepidire le ciambelline prima di sformarle e servirle.
Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Recioto di Soave, Malvasia delle Lipari dolce
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Ciambelline morbide alle tre noci e cacao

Crema fritta con amaretti e salsa di ciliegie

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **40 minuti più 3 [illegible] di raffreddamento**
Vegetariana

- **500 g latte**
- **160 g zucchero**
- **100 g panna fresca**
- **100 g marmellata di ciliegie**
- **100 g farina**
- **8 amaretti morbidi**
- **5 uova - 4 tuorli**
- **2 limoni**
- **pangrattato**
- **maraschino**
- **olio di semi di arachide**

Mescolate con cura in una ciotola 2 uova e i tuorli con lo zucchero e 60 g di farina.
Portate a ebollizione il latte con la panna e la scorza di un limone e mezzo. Poi filtrate sul composto di uova, mescolate e riportate sul fuoco. Cuocete sulla fiamma media per 5', mescolando, finché non si addensa. Distribuite la crema in una pirofila, bagnata con un cucchiaio di acqua, formando uno strato spesso almeno cm 1,5. Fate raffreddare. (Questa crema si può preparare anche il giorno prima).
Sformate la crema e tagliatela in losanghe. Infarinatele, passatele in 2 uova leggermente battute e nel pangrattato. Friggete le losanghe di crema in abbondante olio bollente a 180 °C per 1', poi scolatele su un foglio di carta da cucina.
Battete l'uovo rimasto con 15 g di farina e immergete in questa pastella gli amaretti morbidi. Friggete anch'essi nell'olio bollente per 1'. Scolateli sulla carta da cucina.
Sciogliete sul fuoco la marmellata di ciliegie con 100 g di acqua e un cucchiaio di maraschino (salsa di ciliegie).
Servite la crema fritta con gli amaretti e la salsa di ciliegie.

Vino passito con aromi di frutta matura. Moscato di Scanzo, Monica di Cagliari dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pere farcite con nocciole, cioccolato e lamponi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **650 g 4 pere**
- **200 g lamponi**
- **150 g cioccolato fondente**
- **80 g vino bianco secco**
- **70 g nocciole**
- **70 g zucchero semolato**
- **40 g zucchero di canna semolato**
- **40 g biscotti secchi**
- **zucchero [illegible] velo**
- **burro**

Pestate g 100 di lamponi con lo zucchero di canna semolato e lasciateli marinare mentre preparate il resto.
Tagliate le pere a un terzo dell'altezza partendo dal picciolo, pelate la parte asportata e riducetela in dadolata. Scavate il resto delle pere e tagliate a dadini la polpa. Raccogliete tutta la polpa a dadini in una casseruola con lo zucchero semolato e il vino. Coperchiate e cuocete sulla fiamma media per 10-12', poi lasciate intiepidire.
Imburrate la parte interna delle pere, accomodatele su una placca foderata di carta da forno e infornatele a 180 °C per 10-12'.
Unite alla polpa cotta delle pere le nocciole, il cioccolato e i biscotti sminuzzati grossolanamente. Distribuite questa farcia nelle pere svuotate (ne avanzerà almeno metà), disponete i frutti farciti in una pirofila con una noce di burro, completateli con 7 lamponi ciascuno e infornate a 200 °C per 5'. Sfornate, spolverizzate di zucchero a velo e infornate per altri 1-2'.
Frullate finemente la farcia avanzata. Distribuitela sul piatto da portata formando quattro mucchietti. Su ognuno mettete una pera farcita e completate con i lamponi marinati con lo zucchero. Infine spolverizzate di zucchero a velo e servite.

Vino passito con aromi di frutta matura. Alto Adige Moscato rosa, Elba Aleatico passito

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Chiocciola morbida alle albicocche secche

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 12 ore di riposo**
Vegetariana

- **300 g** farina speciale per pizze
- **250 g** ricotta
- **100 g** albicocche secche
- **70 g** zucchero a velo
- **60 g** mandorle con la buccia
- **50 g** burro
- **20 g** mele disidratate
- **20 g** uvetta
- **7 g** lievito di birra
- **2** uova
- **1** limone
- maraschino
- granella di zucchero
- farina per la spianatoia
- sale

Ammollate le albicocche secche in acqua e maraschino per almeno 12 ore. Ammollate anche l'uvetta per 30-40'.
Impastate 100 g di farina con 100 g di acqua in cui avrete sciolto il lievito sbriciolato finemente: otterrete un impasto molto liquido che lascerete riposare coperto da un canovaccio umido per almeno un paio di ore.
Unite a questo impasto un uovo, il resto della farina setacciata, un pizzico di sale e il burro morbido. Lavoratelo con energia sbattendolo ripetutamente sul piano di lavoro (meglio se di marmo), quindi mettetelo di nuovo in una ciotola e lasciatelo lievitare coperto da un canovaccio umido per 3 ore.
Amalgamate la ricotta con lo zucchero a velo e la scorza di un limone grattugiata.
Stendete la pasta, ormai lievitata, sulla spianatoia infarinata e tiratela delicatamente con le mani fino a ottenere un rettangolo di circa 50x30 cm.
Distribuite sulla superficie della pasta la ricotta, unite le mandorle tagliate a lamelle, l'uvetta strizzata, le albicocche sgocciolate e divise a metà e le fette di mela disidratata. Arrotolate la pasta sul lato lungo e attorcigliate il salsicciotto che avrete ottenuto a mo' di chiocciola.
Accomodate la pasta su una placca foderata di carta da forno, pennellatela di uovo battuto e spolverizzatela con la granella di zucchero. Infornatela a 180 °C per 30'. Sfornate la chiocciola a lasciatela intiepidire prima di affettare e servire.

Vino passito con aromi di frutta matura. Torchiato di Fregona, Greco di Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto e ciotola azzurri Pina Menardi, piatto rettangolare Wedgwood, piattino con bordo o... Denim, tovaglie e tovaglioli Society by Limonta

Noci del Brasile e Macadamia

GUSCI D'OLTREOCEANO

Le noci del Brasile o del Parà sono il frutto di un albero dell'Amazzonia (*Bertholletia excelsa*). Ricche di grassi (circa il 65%), hanno un sapore dolce, tra la mandorla e la noce. Le noci Macadamia, frutti dell'albero australiano Macadamia o Noce del Queensland (*Macadamia integrifolia*), sono ricche di oli (circa il 78%), minerali, proteine, vitamine. Il sapore ricorda la noce di cocco.

Piatti ai play-off

Come nelle migliori competizioni sportive, si va ai play-off. All'ultima manche accedono di diritto i dieci piatti più votati su www.lericetteditalia.it, ai quali si aggiungono venti ricette scelte da Academia Barilla *e* La Cucina Italiana

I PIÙ VOTATI ONLINE
scelti in rete da voi

Panzanella ■ Pasqualina, Carbonara e Tortelli, Mondeghili ■ Cotoletta, Fiori di zucca e Parmigiana, Tiramisù ■ Cannoli: sono i dieci **"campioni"**, dagli antipasti ai dolci, usciti vincenti dalle selezioni degli ultimi mesi grazie ai vostri voti online. Tutti voi, con le vostre **candidature**, le **preferenze** espresse, i **commenti** e i **ricordi condivisi** con gli altri, avete dato vita a una vera e propria **"giuria popolare"** il cui verdetto ha formato una rosa di piatti che **accedono di diritto alla votazione finale**. Quella che li vedrà **"ripartire da zero"** insieme ad altre **venti specialità selezionate e rimesse in gioco da *Academia Barilla* e *La Cucina Italiana***. Curiosi di conoscere il **meccanismo di questa seconda fase del gioco**? Andate in rete: su **www.lericetteditalia.it** troverete tutti i dettagli e le modalità di partecipazione.

> "AVETE DATO VITA ALLA GIURIA POPOLARE SELEZIONANDO UNA ROSA DI PIATTI CHE ACCEDONO ALLA VOTAZIONE FINALE"

VENTI RICETTE DI NUOVO IN GIOCO

Academia Barilla e La Cucina Italiana hanno "ripescato" venti piatti che, secondo noi, meritano la finale. Alcuni, come la **Pizza margherita**, non si sono aggiudicati la vittoria di tappa per un soffio. Altri, come la **Bruschetta**, con il proseguire delle votazioni hanno superato gli stessi premiati della loro categoria. Altri ancora, come il **Fritto misto di pesce**, ci è semplicemente sembrato ingiusto che non avessero avuto l'onore dei riflettori, quello riservato alle ricette più alte in classifica. Sono stati questi i **criteri** secondo i quali abbiamo selezionato **venti piatti, divisi tra antipasti, primi, secondi, verdure e dolci**, da affiancare ai "magnifici dieci" usciti dai **voti della "giuria popolare"**, ovvero di tutti voi che vi siete collegati in questi mesi esprimendo le vostre preferenze. Ora, siete invitati a farlo ancora! Infatti, su **www.lericetteditalia.it**, i giochi si riaprono. In rete, tutte e trenta le ricette, le "vostre" e le "nostre", sono **rimesse in gioco per la finalissima**. Non restano che poche settimane per l'**elezione dei 10 piatti nel cuore degli italiani**. Che aspettate? Correte a votare!

"I GIOCHI SI RIAPRONO. AL VIA LA FINALISSIMA PER L'ELEZIONE DEI 10 PIATTI NEL CUORE DEGLI ITALIANI: CORRETE A VOTARE!"

GLI ANTIPASTI

[illegible] antipasti La Bruschetta, la Caprese, l'Impepata di cozze [illegible] un grande classico come Prosciutto e melone tra i piatti che non potevano non concorrere per la vittoria finale!

I primi Tornano in gara per la vittoria finale le Trenette al pesto, le Lasagne al ragù, i Bucatini alla Amatriciana e gli Spaghetti al pomodoro e basilico, insieme a un piatto simbolo come [illegible] Pizza margherita.

I secondi Il Fritto misto di pesce, la Fiorentina, il Bollito misto e il Baccalà alla vicentina.

Le verdure Abbiamo rimesso in gioco la Caponata alla siciliana, i Fagioli all'uccelletto [illegible] la Peperonata: quali preferirete con i vostri voti?

I [illegible] Vanno [illegible] contendersi la vittoria anche la Pastiera, il Gelato, il Salame di cioccolato e le Chiacchiere: tra queste grandi ricette, qualcuna ci sorprenderà?

I PRIMI

I SECONDI

I DOLCI

LE VERDURE

un'iniziativa promossa da:

PARLIAMO DI

Tutta la forza del riso

Sono 144 le varietà elencate dall'Ente Nazionale Risi. Nel mondo se ne contano 3000. Noi ne abbiamo scelte dieci per altrettante ricette: per sperimentare la versatilità, il profumo e il gusto di questo straordinario cereale

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO RICCARDO LETTIERI

Cipolle di Tropea farcite e scampi con sugo al Cognac

Scamone e zucca rosolati
su risotto verde all'onda

Cipolle di Tropea farcite [illegible] scampi con sugo al Cognac

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

400 g 2 cipolle di Tropea
300 g brodo vegetale
100 g riso Sant'Andrea
30 g carota
30 g sedano
30 g Cognac
6 scampi
2 scalogni
farina - zafferano - timo - vino bianco
burro - olio extravergine - sale - pepe

Soffriggete in casseruola uno scalogno tritato in un cucchiaio di olio, poi tostatevi il riso. Sfumate con uno spruzzo di vino. Sciogliete mezza bustina di zafferano nel brodo, unitelo al riso un mestolo alla volta, portandolo a cottura in circa 15'. Alla fine mantecate il riso con una noce di burro e fatelo intiepidire.
Intanto sbucciate le cipolle e incidetele fino al cuore lungo l'asse longitudinale. Lessatele per circa 15'. Scolatele, "sfogliatele" e scegliete i tre "gusci" (guaine) più belli e più grandi (usate il resto delle cipolle per una zuppa). Riempite i gusci con il riso e lasciateli raffreddare bene.
Sgusciate le code degli scampi e mettetele da parte; tagliate [illegible] pezzetti teste e gusci e metteteli in padella con uno scalogno a fettine, la carota, il sedano, un rametto di timo e 50 g di burro. Cuocete per 2', poi sfumate con il Cognac, incendiandolo. Quando la fiamma si sarà spenta, aggiungete un cucchiaino di farina, bagnate con 300 g di acqua e fate bollire a fuoco medio per 20', schiacciando ogni tanto i gusci con un cucchiaio. Spegnete, lasciate intiepidire e passate tutto con un colino fine (sugo).
Tagliate a metà i gusci di cipolla ripieni e metteteli nel forno a 120 °C per circa 15'.
Nel frattempo cuocete le code degli scampi in una padella con 20 g di burro e un rametto di timo: rosolatele per 3', aggiungendo a piacere sale e pepe, poi toglietele dalla padella. Nel fondo di cottura versate il sugo, portatelo a bollore e fatelo restringere. Servite mezzo guscio di cipolla e una coda di scampo a persona, irrorando tutto con il sugo al Cognac.

Scamone e zucca rosolati [illegible] risotto verde all'onda

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

500 g 1 fetta di scamone alta cm 3,5
300 g riso Carnaroli
200 g catalogna
200 g zucchina
200 g zucca
35 g cipolla
grana grattugiato - paprica dolce
vino bianco secco - brodo vegetale
burro - olio extravergine - sale

Mondate la catalogna e lessatela in acqua bollente per 5-6' dal bollore, poi scolatela, strizzatela e sminuzzatela finemente. Mondate la zucchina, tagliatela a dadini e rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio per 1' e mezzo, poi unite la catalogna, insaporitela con la zucchina per 1' e infine salate.
Soffriggete la cipolla tritata in casseruola con 3 cucchiai di olio, tostatevi il riso, sfumatelo con 40 g di vino bianco, poi bagnate con un mestolo di brodo e fate prendere il bollore. Aggiungete la verdura e portate a cottura aggiungendo il brodo a poco a poco, circa un litro, in 18' (il riso dovrà rimanere molto all'onda). Mantecate con 35 g di burro e 2-3 cucchiai di grana.
Mentre cuoce il riso, decorticate la zucca, tagliatela in grossi dadi e rosolateli in padella con una piccola noce di burro e un cucchiaio di olio per 4', poi salate.
Tagliate la fetta di scamone in filoncini, conditeli con abbondante paprica, poi rosolateli in padella in un velo di olio caldo per 3-4', girandoli su tutti i lati e salandoli a fine cottura.
Allargate il riso in piatti piani, distribuitevi la zucca e lo scamone tagliato a trancetti e servite.

Degustazione di formaggi con riso al salto

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 [illegible] e 20 minuti** **Vegetariana [illegible] glutine**

320 g riso Vialone nano
180 g mezza pera
160 g taleggio
100 g robiola di capra
80 g robiola
80 g gorgonzola
80 g polpa di zucca
80 g scarola
50 g cipolla
prezzemolo - burro - brodo vegetale
vino bianco - olio extravergine - sale

Soffriggete la cipolla tritata in casseruola in 20 g di olio, tostatevi il riso, sfumate con uno spruzzo di vino, poi portate a cottura in circa 14', aggiungendo il brodo poco alla volta. Aggiustate di sale e, senza mantecare, allargate il riso su un vassoio a raffreddare.
Sgranatelo con una forchetta, mettetene un quarto in una padellina con un cucchiaio di olio e allargatelo, pressandolo e livellandolo, in modo che occupi tutto il fondo della padellina in uno strato uniforme e sottile. Cuocetelo finché i bordi non cominciano a dorarsi, per circa 3'; poi unite una piccola noce di burro, sciogliendola sui bordi del tortino, giratelo aiutandovi con un piatto e cuocetelo per altri 2'. Rovesciatelo nel piatto. Con il riso rimasto preparate altri 3 tortini, tenendoli in caldo nel forno, divisi da un foglio di carta da forno.
Tagliate la pera in 4 spicchi e rosolateli in una noce di burro color nocciola per 1-2'; lavorate la robiola con il gorgonzola e un ciuffo di prezzemolo tritato; tagliate la zucca a dadini e stufateli in padella per 2' con 2-3 cucchiai di acqua e un filo di olio; mondate la scarola.
Disponete sui tortini la pera con la crema di zola e robiola, il taleggio con i dadini di zucca stufati e la robiola di capra con la scarola. Aromatizzate a piacere.

Degustazione di Formaggi
con riso al salto

Tartufini al cioccolato bianco
e riso soffiato

Spiedini di crocchette allo speck con salsa di Renetta

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

185 g 1 mela Renetta
100 g lattuga iceberg
80 g riso Nuovo Maratelli
12 fettine di speck
1/2 cipolla
1/2 scalogno
grana grattugiato - zucchero
vino bianco secco - aceto bianco
brodo di carne
olio extravergine di oliva - burro
sale - pepe

Soffriggete la cipolla tritata in casseruola in un cucchiaio di olio, tostatevi il riso e sfumate con uno spruzzo di vino bianco. Bagnate con il brodo e portate a cottura in circa 15'. Mantecate il riso con 25 g di burro, 2 cucchiai di grana e lasciatelo raffreddare.
Sbucciate intanto la mela e tagliatela [illegible] dadi; rosolatela in padella con una noce di burro e lo scalogno a rondelle. Dopo circa 2' aggiungete 1-2 cucchiaini di zucchero, un pizzico di sale, pepe e insaporitela, saltandola ancora per 1'. Spegnete, lasciate intiepidire poi frullate tutto con un cucchiaio di olio e un cucchiaino di aceto. Aggiungete un goccio di acqua, se necessario, per rendere cremosa la salsa.
Formate 12 palline con il riso ormai freddo; tagliate a metà per il lungo le fettine di speck e avvolgetele a croce attorno alle palline (crocchette).
Rosolate velocemente le crocchette in padella in un filo di olio caldo. Infilzatele su 4 stecchini, a tre a tre, e servite gli spiedini ottenuti in bicchierini nei quali avrete disposto la lattuga mondata e tagliata a julienne e la salsa di mela Renetta.

Tartufini al cioccolato bianco [illegible] riso soffiato

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti più 2 ore di raffreddamento**
Vegetariana

250 g cioccolato fondente
150 g cioccolato bianco
100 g panna fresca
100 g riso Balilla
1 baccello di vaniglia
riso soffiato - sale

Lessate il riso con un baccello di vaniglia e un pizzico di sale per 15'.
Intanto sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco insieme alla panna.
Versate il cioccolato bianco sul riso lessato, dopo aver eliminato il baccello di vaniglia, mescolate e lasciate raffreddare il composto ottenuto.
Lavoratelo energicamente, poi dividetelo in 18 mucchietti grandi quanto una cucchiaiata. Passateli nel riso soffiato, premendo un po' con le mani e dando al riso una forma tondeggiante: otterrete 18 palline granulate. Poggiatele su un vassoio coperto con un foglio di carta da forno.
Sciogliete a bagnomaria anche il cioccolato fondente e temperatelo (raffreddatelo portando due terzi del cioccolato da 40-50 °C a 27 °C, spatolandolo sul marmo; riunitelo nella ciotola e portatelo di nuovo a 32 °C).
Aiutandovi con un cornetto fatto con carta da forno, colate il cioccolato sui tartufini, ricoprendoli a piacere. Fate raffreddare bene i tartufini in frigorifero.

Riso al latte e pan di spezie con vellutata alle nocciole

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 [illegible] e 30 minuti** **Vegetariana**

550 g latte
155 g zucchero
120 g riso Originario
120 g farina
100 g panna fresca
100 g burro
100 g zucchero [illegible] velo
60 g nocciole tritate
5 tuorli
2 uova
1 baccello di vaniglia
fecola - cannella in polvere
chiodi di garofano - miele
cacao - sale - pepe

Tuffate il riso in abbondante acqua fredda con un pizzico di sale e lessatelo per 15' dal levarsi del bollore. Scolatelo, rimettetelo in pentola con 300 g di latte e 80 g di zucchero e cuocetelo per altri 20', poi fatelo raffreddare; infine raccoglietelo in una ciotola e mescolatelo con la panna montata (riso al latte).
Mentre cuoce il riso, montate il burro con lo zucchero a velo e un pizzico di sale, poi unite uno alla volta 2 tuorli [illegible] le uova; infine incorporate la farina, 10 g di cacao, un cucchiaio di miele, cannella, un chiodo di garofano pestato, i semi di mezzo baccello di vaniglia e pepe. Versate l'impasto in uno stampo da plumcake foderato di carta da forno e infornate a 180 °C per 20' (pan di spezie).
Portate a bollore il latte rimasto insieme a 50 g di nocciole tritate e al mezzo baccello di vaniglia rimasto, aperto per il lungo. Al levarsi del bollore togliete la vaniglia dopo aver raschiato i semi, quindi frullate il latte per triturare finissimamente le nocciole e versate tutto su 3 tuorli, battuti con un pizzico di sale, 75 g di zucchero e mezzo cucchiaino di fecola di patate. Tornate sul fuoco e fate vellutare la crema, portandola fino alla temperatura di 80-82 °C. Lasciatela raffreddare coperta (vellutata).
Sfornate il pan di spezie e lasciatelo raffreddare. Tagliatelo a fette; servitene 2 o 3 per ognuno, poggiandole sulla vellutata, completando il piatto con una quenelle di riso al latte. Spolverizzate a piacere con un po' di cacao e cospargete con le nocciole rimaste.

Riso al latte e pan di spezie,
con vellutata alle nocciole

4 idee extra

Crespelle e gallette, insalate e frappè: le varietà esotiche di riso si prestano a ricette fantasiose e non convenzionali

Frappè di riso Thai e cacao

Crespelle di riso Basmati al cocco

Frappè di riso Thai e [illegible]

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

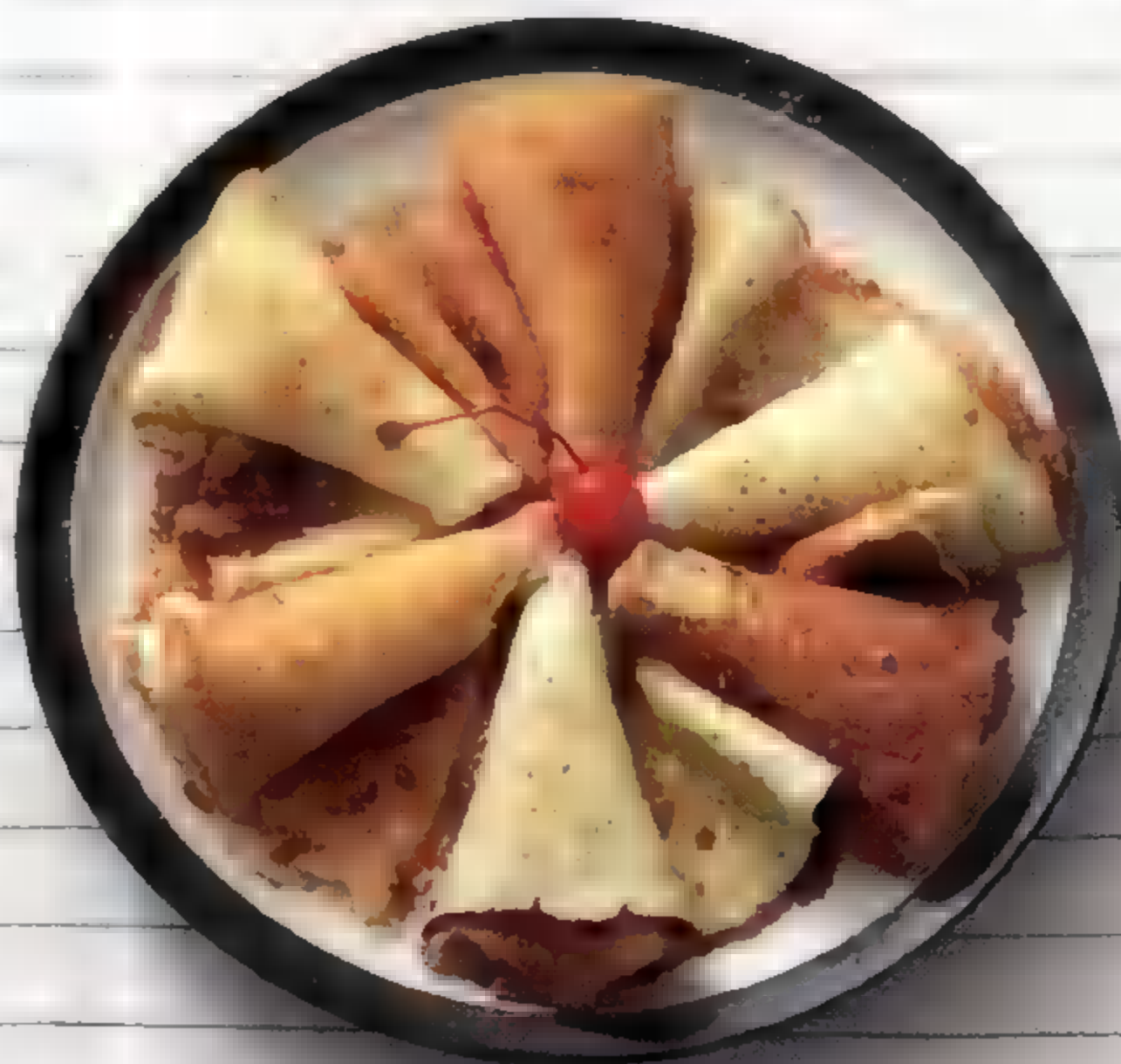
150 g riso Thai
400 g latte
zucchero di canna
zucchero semolato
cacao amaro
sale

Portate a bollore il riso in 300 g di acqua con un pizzico di sale. Abbassate al minimo, coperchiate e cuocete per 6-7'. Spegnete e lasciate riposare finché il riso non avrà assorbito tutta l'acqua.
Frullate il riso, un quarto per volta, con 100 g di latte, 5 cucchiaiate di ghiaccio tritato, un cucchiaio di zucchero di canna, uno di zucchero semolato e un pizzico di sale. Versate in 4 bicchieri e completate con cacao amaro.

Crespelle di riso Basmati al cocco

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

100 g latte di cocco
100 g latte
50 g riso Basmati
25 g farina
2 uova
burro - zucchero di canna - sale

Portate a bollore il riso in 100 g di acqua con un pizzico di sale, abbassate al minimo, coperchiate e cuocete per 6-7'. Spegnete, lasciate riposare finché il riso non assorbe tutta l'acqua, poi fate raffreddare.
Frullate il riso con il latte di cocco, unite le uova, il latte, la farina e un pizzico di sale (pastella).
Preparate 6 crespelle, cuocendo la pastella in un padellino unto di burro per 30 secondi per lato.
Spolverizzate le crespelle con lo zucchero, chiudetele arrotolandole e servitele con altro zucchero e frutta candita o fresca a piacere.

Testi Laura Forti
Styling Cristina Mercaldo

Gallette di riso Patna e lenticchie

Insalata di riso Venere e seppia

Gallette di riso Patna e lenticchie

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **30 minuti più 12 ore di ammollo**
Vegetariana senza glutine

- **150 g** **riso Patna**
- **50 g** **lenticchie verdi**
- **70 g** **burro chiarificato**
- **sale**

Ammollate in acqua, separatamente, il riso e le lenticchie per 12 ore. Scolateli e frullateli, sempre separatamente, con 60 g di acqua ognuno. Alla fine mescolate le due creme ottenute, salate e aromatizzate a piacere (coriandolo, zenzero, prezzemolo; peperone tritato; cipollotto; zucchero, con poco sale).
Sciogliete il burro in una padella e cuocetevi la crema, distribuendola a cucchiaiate, per 1' e mezzo da un lato e per 30-40 secondi dall'altro. Scolate le gallette (circa 24) e posatele su un foglio di carta assorbente. Servitele con un pizzico di sale o di zucchero.

Insalata di riso Venere e seppia

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

- **200 g** **seppia pulita (solo il corpo)**
- **120 g** **riso Venere**
- **1** **scalogno**
- **lime - olio extravergine - alloro - sale**

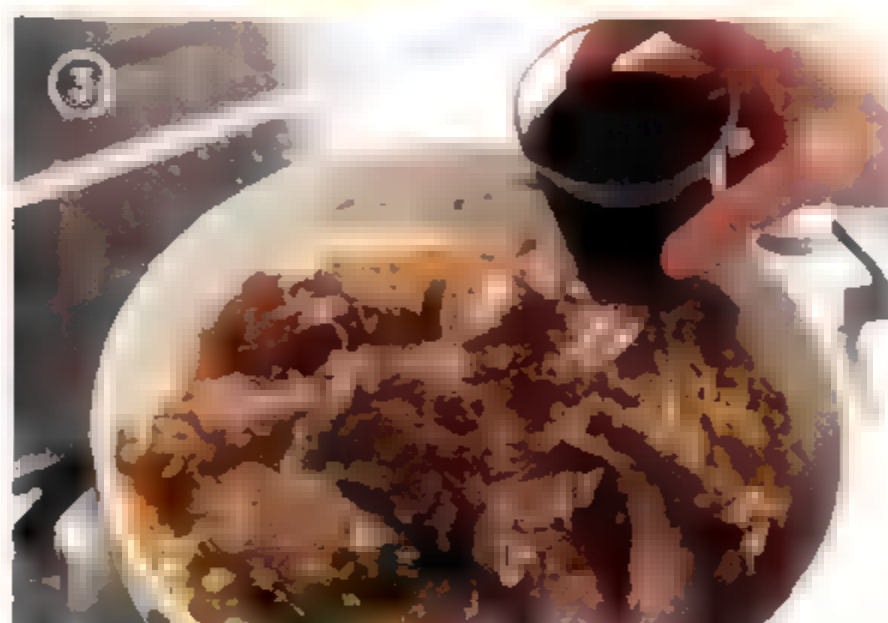
Mettete il riso in una casseruola con 400 g di acqua, lo scalogno sbucciato, una foglia di alloro e 10 g di olio. Portate a bollore, salate, coperchiate, abbassate il fuoco e cuocete per circa 30', poi fate riposare coperto per altri 10'. Allargate il riso su un vassoio e fatelo raffreddare, eliminando scalogno e alloro.
Tagliate finemente "a chicco di riso" la seppia e cuocetela in padella con un mestolino di acqua e un cucchiaio di olio per 1'. Mescolatela con il riso, correggete di sale, condite con olio e succo di lime. Decorate con fettine di lime, verdure ed erbette a piacere.

DALLA TOSCANA

Pappardelle al sugo di lepre

Sapori decisi, lunga cottura: due qualità comuni a tanti piatti della regione, ben rappresentata da questa ricetta. Protagonisti due colonne della gastronomia locale, la pasta e la cacciagione

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

Alcuni utilizzano solo le cosce della lepre; altri uniscono un goccio di latte in cottura, per mitigare un po' il gusto della carne, e preferiscono il grana al più sapido pecorino; molti rinunciano a unire il sangue dell'animale, sostituendolo spesso con un po' di salsa di pomodoro. C'è anche chi vuole aggiungere sapori e profumi, mescolando pezzetti di salsiccia alla lepre o mettendo aromi persino nell'acqua di cottura della pasta. Con tutto il patrimonio di varianti che, come ogni ricetta regionale, si portano dietro, le pappardelle con il sugo di lepre sono un simbolo della cucina toscana, dove la cacciagione ha un ruolo di grande rilievo. Naturalmente, tutte queste varianti sono una spia dell'evoluzione della società, dei bisogni e delle disponibilità alimentari. Un tempo, infatti, non si utilizzavano né cosce né carré, perché quelli erano pezzi riservati alla preparazione di secondi piatti importanti; non si usavano pomodori perché c'era il sangue a disposizione (mentre oggi bisogna chiederlo espressamente al macellaio). Non si univa il latte perché si era abituati ai gusti decisi, oggi ingentiliti a causa di una "dis-abitudine" ai sapori veraci delle carni davvero selvatiche. Noi, qui, seguiamo una ricetta molto vicina all'originale (che richiederebbe una lepre fresca, ben frollata e "nostrale", cioè rigorosamente toscana), con l'aggiunta di un po' di latte. Un punto fermo che accomuna tutti? È la pasta: solo pappardelle fresche e, possibilmente, fatte in casa.

2 kg **1 lepre (priva di zampe e pelo, con il suo sangue)**
600 g **pappardelle fresche**
1 **carota**
1 **gambo di sedano**
1 **cipolla**
1 **ciuffo di prezzemolo**
latte - vino rosso
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Pulite la lepre, conservandone il sangue. Separate testa e spalle e recuperate polmone, cuore e fegato, tutte parti che serviranno per il sugo (il busto e le cosce potrete utilizzarli per un sostanzioso secondo piatto). Tagliate la carne in grossi pezzi.
2. Tritate finemente carota, sedano e cipolla e soffriggeteli con il prezzemolo in 4-5 cucchiai di olio, sale e pepe. Quando cominciano a rosolarsi, unite la carne, il cuore e il polmone. Coperchiate e lasciate che la carne perda la sua acqua.
3. Sfumate con un bicchiere di vino rosso corposo, quindi bagnate con un bicchiere di sangue, poco diluito con acqua calda. Dopo 3-4' unite anche mezzo bicchiere di latte, quindi coperchiate e fate cuocere a fuoco basso per circa 2 ore.
4. Spolpate infine la lepre "sfilacciando" la carne, tagliate a pezzetti cuore e polmoni e rimettete tutto in padella, unendo anche il fegato a pezzettini. Cuocete ancora 2-3'.
5. Lessate intanto la pasta e scolatela al dente. Conditela con il sugo di lepre e completate con grana grattugiato (o, se preferite, con pecorino toscano).

Lo chef dice che: se volete fare la pasta in casa, lavorate g 400 di farina con 4 uova e un goccio di olio fino a ottenere un panetto omogeneo ed elastico. Lasciatelo riposare per circa 30' coperto, poi tiratelo in sfoglie sottili, che taglierete con la rotella zigrinata per ricavare le pappardelle.

Testi Laura Forti
Foto Beatrice Prada

Di sedano rapa con barbabietola, broccoli e mela

Maionese senza uovo

Il tuorlo non serve più: emulsionando un buon extravergine con purè di verdure, poco brodo o latte, ecco sei salse cremose per completare ortaggi, carni e pesci. Diversamente saporite, molto più leggere

RICETTE DAVIDE OLDANI E DAVIDE NOVATI   FOTO MICHELE BELLA

Di zucca con sedano, finocchi e pere.

Di sedano rapa con barbabietola, broccoli e mela

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora più 1 ora di raffreddamento**
Vegetariana

300 g sedano rapa mondato
250 g latte
200 g barbabietola
160 g cimette di broccolo
80 g aceto di vino bianco
40 g zucchero
1 mela Granny Smith
pasta fillo - limone - burro
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate a tocchi il sedano rapa e lessatelo nel latte e in altrettanta acqua per 25-30', poi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Scolate quindi il sedano rapa e conservate il liquido di cottura.
Frullate il sedano rapa con 50 g di olio, un cucchiaio di liquido di cottura e un pizzico di sale (crema).
Ritagliate dalla pasta fillo 16 dischi (ø 18 cm), spennellateli di burro, poi sovrapponeteli a 4 a 4 sul retro di 4 calotte di metallo (ø 13 cm, h 6 cm), che infornerete a 180 °C per 6-7'. Sfornate le calotte e lasciate raffreddare prima di sformare i cestini di pasta fillo.
Lessate il broccolo in acqua bollente salata per 6-7', poi scolatelo e immergetelo in acqua fredda per bloccare la cottura e conservare il colore brillante.
Sbucciate la barbabietola, riducetela in spicchi torniti, poi lessatela per 10' in 400 g di acqua e 80 g di aceto in cui avrete sciolto 40 g di zucchero e un pizzico di sale. Spegnete la fiamma e lasciatela raffreddare nel liquido di cottura. Poi sgocciolatela accuratamente.
Tagliate la mela in tocchi, smussatene gli angoli e spruzzatela di succo di limone così che non annerisca.
Distribuite la crema di sedano rapa nei cestini di pasta fillo e completateli con la barbabietola, le cimette di broccolo e gli spicchi di mela.

Di zucca con sedano, finocchi e pere

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana senza glutine**

400 g polpa di zucca
260 g pere
240 g finocchio mondato
120 g sedano bianco con le foglie
120 g sedano verde
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate a tocchi la polpa di zucca e cuocetela a vapore per 15' circa. Frullatela poi in crema unendo a filo 90 g di olio e un pizzico di sale.
Riducete a spicchi il finocchio e a trancetti i due tipi di sedano. Detorsolate e tagliate a spicchi le pere.
Distribuite i finocchi, le pere e i due tipi di sedano nei piatti e decorate a piacere con foglioline di sedano e barbine di finocchio.
Raccogliete la maionese di zucca in coppette e servitela a parte completandola con foglie di sedano.

Di castagne con petto d'anatra e funghi trifolati

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

500 g funghi misti puliti
400 g mezzo petto d'anatra
220 g castagne lessate
180 g latte
1 scalogno
aglio - burro - prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Insaporite le castagne cuocendole in 150 g di latte sulla fiamma al minimo per 5'; al termine della cottura lasciatele raffreddare nel liquido, sgocciolatele e frullatele con 50 g di olio, il latte rimasto e sale.
Arrostite il petto d'anatra in una padella rovente velata di olio iniziando dal lato della pelle; coperchiate, dopo 3' giratelo e cuocetelo per altri 3'. Spegnete e lasciatelo riposare coperto da un foglio di alluminio.
Spostate il petto d'anatra in un piatto e nella stessa padella rosolate i funghi in 10 g di olio con uno scalogno e uno spicchio di aglio tritati; dopo un paio di minuti unite una noce di burro, proseguite per altri 2', salate, pepate e cuocete per 3' ancora; spegnete e completate con un ciuffo di prezzemolo tritato.
Servite la crema di castagne con il petto d'anatra tagliato a fettine sottili e i funghi trifolati. Decorate a piacere con castagne lessate.

Di avocado e lime con coniglio e daikon

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

400 g polpa di coniglio
300 g polpa di avocado
200 g daikon
3 lime
olio extravergine di oliva - sale

Frullate la polpa di avocado con il succo di un lime, un pizzico di sale e 45 g di olio aggiunti a filo.
Rosolate il coniglio a tocchetti in 2 cucchiai di olio fino a quando non sarà ben dorato (ci vorranno almeno 7-10'), poi toglietelo dal fuoco e spolverizzate di sale.
Sbucciate il daikon, riducetelo in listerelle molto sottili e conditele con olio, sale e la scorza grattugiata di 2 lime.
Distribuite il daikon condito nei piatti, accomodatevi sopra il coniglio tagliato a fettine, completate con una grattugiata di scorza di lime e servite con la maionese di avocado in ciotole a parte. Decorate a piacere.

Di castagne con petto d'anatra e funghi trifolati

Di broccoli con rombo, cipolla rossa e uvetta

Di broccoli con rombo, cipolla rossa e uvetta

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **1,2 kg rombo**
- **300 g cipolla rossa**
- **260 g cimette di broccolo**
- **40 g uvetta**
- **40 g zucchero**
- **40 g aceto di mele**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe rosa**

Riducete la cipolla a dadini e fatela appassire per 2' in 10 g di olio, poi unite lo zucchero e proseguite nella cottura fino a quando il fondo di cottura non si sarà asciugato (ci vorranno circa 5'); aggiungete l'uvetta, ammollata e strizzata, dopo 2' bagnate con l'aceto, salate leggermente e proseguite nella cottura ancora per 3-4'.
Sfilettate il rombo e private i filetti della pelle.
Lessate le cimette di broccolo in acqua bollente salata per 6-7', scolatele, conservando il liquido di cottura, e immergetele in acqua fredda per mantenere il colore verde brillante. Frullate le cimette con 70 g di olio e 30 g di acqua di cottura, aggiustando di sale.
Cuocete il rombo a vapore per 6-7'.
Servite i filetti di rombo con la cipolla e l'uvetta, completate con un pizzico di pepe rosa e accompagnate con la maionese di broccoli, raccolta in ciotoline.

Di cicerchie con gamberi e patate al Marsala

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **2 ore e 15 minuti più 12 ore di ammollo**
Senza glutine

- **700 g 4 patate**
- **200 g Marsala secco**
- **150 g cicerchie**
- **12 code di gambero sgusciate**
- **1 cipolla**
- **alloro - zucchero - vino bianco**
- **burro - olio extravergine - sale**

Mettete in ammollo le cicerchie per almeno 12 ore, poi sgocciolatele.
Soffriggete in una casseruola dai bordi alti la cipolla tritata con 2 cucchiai di olio e una foglia di alloro, poi unite le cicerchie e dopo 1' bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco. Fate evaporare, quindi coprite con 2 litri di acqua, coperchiate e cuocete per 2 ore. Scolate le cicerchie e conservate il liquido di cottura.
Frullate le cicerchie in crema (tenetene da parte un paio di cucchiai per la decorazione finale) aggiungendo a filo 80 g di olio e un mestolino di liquido di cottura; alla fine salate la crema.
Pelate le patate e tornitele ricavando da ciascuna tre "botticelle". Cuocetele per 15' in 200 g di acqua e 200 g di Marsala. Scolatele e fate ridurre il liquido di cottura fino a ottenere quasi uno sciroppo (ci vorranno almeno 5'), poi unite di nuovo le patate, proseguite per 1', aggiungete una noce di burro, un pizzico di sale, uno di zucchero e togliete dal fuoco.
Rosolate le code di gambero per 1' per lato in una padella rovente velata di olio. Salate alla fine.
Servite la maionese di cicerchie con i gamberi rosolati e le patate tornite al Marsala. Completate il piatto con le cicerchie tenute da parte.

Testi Angelo Odone
Styling Ambra Fabiano
[illegible]

Di cicerchie con gamberi e patate al Marsala

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

Cooking Chef
prepara e cucina per te!

Calamari ripieni in umido, con vongole veraci e polenta morbida

Ingredienti per 4 persone

- 4 (8 se piccoli) calamari grandi puliti
- 40 vongole veraci
- 250 g salsa di pomodoro
- 250 g farina gialla di mais, bramata
- [illegible] g ricotta fresca
- [illegible] g Parmigiano Reggiano
- [illegible] patate
- 1 spicchio d'aglio (senz'anima)
- 1 mazzetto di basilico
- 1 litro di acqua (per la polenta)
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe bianco

Numero verde 800 20 23 23

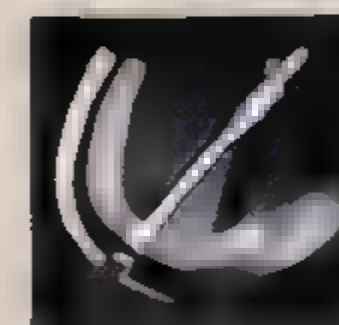
www.kenwoodclub.it

- Pulire i calamari, dividendoli dai loro ciuffi. Portare [illegible] bollore 1 litro d'acqua nella **ciotola inox**, inserirvi il cestello per la cottura a vapore e le patate già lavate, ma con la buccia. Cuocerle a vapore per 40 minuti, coprendo con **paraschizzi**.

- Pelarle appena saranno cotte. Nella presa frontale inserire la **grattugia col rullo dedicato** [illegible] grattugiare il Parmigiano Reggiano. Inserire di seguito il **tritacarne** nella presa frontale del Cooking Chef, montando il disco più fine e tritare i ciuffi dei calamari, le patate lesse, il prezzemolo, il basilico e l'aglio. Mettere il tutto nella ciotola ed unire [illegible] ricotta, il Parmigiano, sale [illegible] pepe. Impastare per bene utilizzando la **frusta K** fino ad ottenere un composto omogeneo. Regolare di gusto e inserirlo in una tasca da pasticciere (sac à poche).

- Farcire i calamari, facendo attenzione [illegible] non riempirli troppo, quindi chiuderli con degli stuzzicadenti. Inserire la **ciotola inox**, versare un filo d'olio sul fondo [illegible] portarlo a 120°C. Rosolare i calamari con molta cautela, utilizzando il **gancio con spatola a spirale** e, quando risulteranno ben dorati, sfumarli col vino bianco. Far evaporare il vino, coprire con [illegible] salsa di pomodoro ed aggiungere le vongole veraci. Coprire col paraschizzi e cuocere in umido per 10 minuti [illegible] 98°. Regolare di gusto.

- Nel frattempo preparare la polentina gialla utilizzando la **frusta a filo grosso** per stemperare la farina di mais [illegible] poi il **gancio a mezzaluna** per la cottura. Cuocerla per 45 minuti a 98°C, fase di mescolamento sul (3), coperta col paraschizzi.

- Togliere i calamari dalla salsa, privarli degli stuzzicadenti [illegible] affettarli in 3-4 pezzi tenendo il taglio leggermente inclinato. Salsare a specchio il piatto con la salsa di pomodoro; disporvi [illegible] centro una pallina di polenta gialla [illegible] sopra [illegible] fette di calamaro. Completare con le vongole veraci tutte attorno, un filo d'olio ed [illegible] fogliolina di basilico.

accessori usati

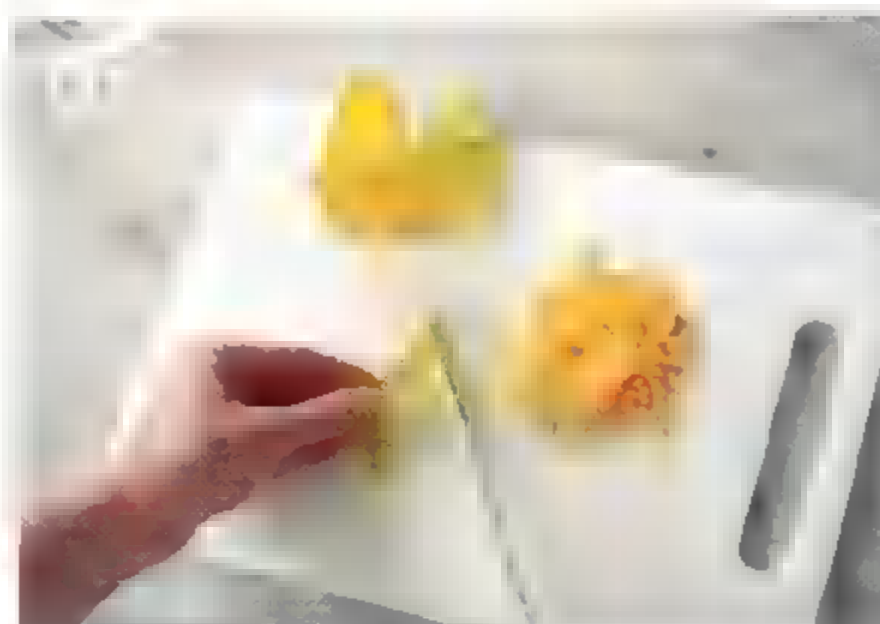
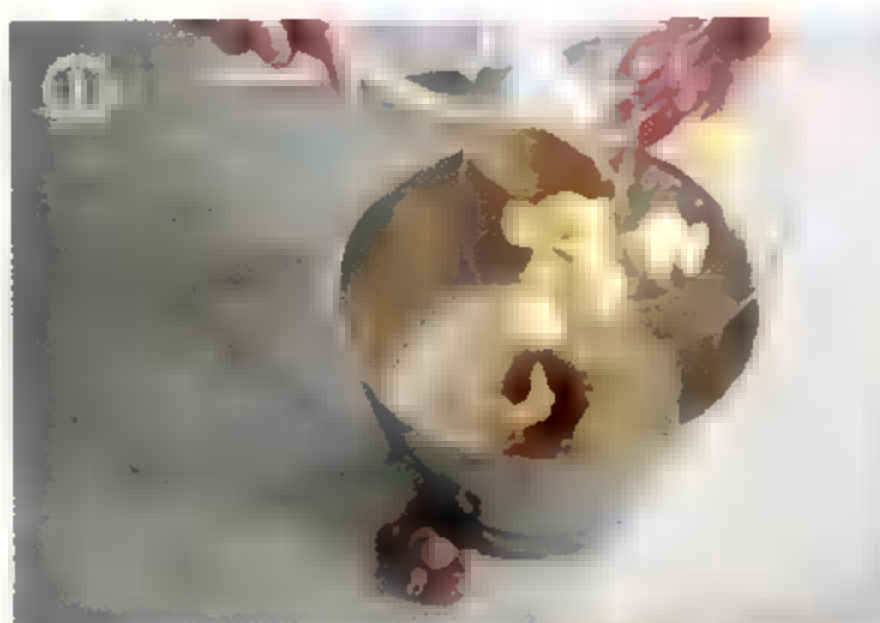
DALL'IRLANDA

Barm brack cake, pane dolce ai frutti

Tradizionale merenda di Halloween, si serve con burro o marmellata insieme al tè del pomeriggio: nasconde all'interno un anellino, augurio di felicità e matrimonio imminente per il fortunato che lo trova

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

È uno dei simboli della gastronomia irlandese, tanto che ne parla persino James Joyce in *Gente di Dublino*. Si prepara per la festa di Halloween, giorno dedicato a riti, scherzi e magie; un'antica usanza vuole che all'interno dei dolci si nascondano piccoli oggetti simbolo di diversi destini per chi li trova: una monetina per un anno di prosperità, uno straccetto per chi deve stare attento alle finanze, un anello, l'oggetto più ambito, simbolo di buon augurio di felicità e di matrimonio imminente. Ancora oggi, persino nei barm brack industriali si trovano nascosti dei piccoli anellini giocattolo, in omaggio alla tradizione.

Sembra che un tempo il lievito utilizzato per preparare questo dolce fosse ottenuto "scremando" la birra in fermentazione: ipotesi plausibile, considerando che la birra si prepara nello stesso periodo dell'anno. Un "trucco" ancora oggi utilizzato per preparare barm brack ancora più deliziosi è quello di mettere in ammollo le uvette e la frutta in tè freddo molto forte, per tutta la notte: se lo farete anche voi, dovrete impastare il pane con ancora più delicatezza per evitare che la frutta così ammorbidita si rompa. Oltre che con il tè del pomeriggio, questo dolce è ottimo a colazione, tagliato [illegible] fette e leggermente tostato.

Impegno **MEDIO** Persone [illegible]
Tempo **1 ora [illegible] 40 minuti più 2 [illegible] di lievitazione**
Vegetariana

- **500 g** farina
- **200 g** latte
- **120 g** uvetta zibibbo
- **120 g** zucchero
- **100 g** uvetta sultanina
- **80 g** burro
- **60 g** scorza di arancia candita
- **30 g** cedro candito
- **12 g** lievito di birra
- **5 g** sale
- **1** uovo
- cannella in polvere
- noce moscata

1. Raccogliete in una ciotola la farina, un cucchiaino di cannella, una grattata di noce moscata, g 60 di burro morbido e il sale. Lavorate con la punta delle dita per intridere di burro la farina, poi unite g 80 di zucchero e trasferite tutto nella ciotola dell'impastatrice.

2. Tagliate a dadini i canditi e ammollate in acqua l'uvetta. Sciogliete il lievito di birra in 2 cucchiai di latte tiepido.

3. Avviate l'impastatrice con la frusta a gancio e unite poi, nell'ordine: il latte tiepido, quello con il lievito sciolto, l'uovo battuto. Amalgamate bene, quindi spegnete l'impastatrice, aggiungete l'uvetta scolata e strizzata e i canditi. Proseguite impastando delicatamente a mano, incorporando anche canditi e uvetta. Lasciate lievitare l'impasto ottenuto per circa 2 ore, coperto con un telo umido: deve raddoppiare di volume.

4. Lavorate di nuovo l'impasto, fatene un panetto e nascondete al centro l'anello.

5. Trasferite l'impasto in uno stampo a cerniera (ø cm 20-22) precedentemente imburrato. Copritelo con un telo umido e fatelo lievitare ancora per 30-40'. Infornate poi [illegible] 180 °C per circa 50'.

6. Preparate uno sciroppo sciogliendo lo zucchero rimasto in 3-4 cucchiai di acqua. Trascorsi i 50' sfornate la torta, spennellatela subito con lo sciroppo su tutta la superficie, versatevi sopra lo sciroppo rimasto, aspettate qualche secondo perché se ne imbeva, poi infornate nuovamente completando la cottura in altri 10'.

Testi Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Vassoio in porcellana [illegible]

Davide Oldani
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux e Alain Ducasse, ha inventato la cucina pop. Con il ristorante D'O, a Cornaredo (MI) ha conquistato una stella Michelin.

Iodio
la salute viene dal mare

Un tempo i pediatri consigliavano vacanze balneari per respirare "un pieno di iodio". In realtà, questo è un minerale da mangiare: nei pesci, nei molluschi, nelle alghe e nel sale

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE OLDANI

Raggiungere la quota consigliata sembrerebbe facile: all'organismo umano infatti bastano solo 150 microgrammi di iodio al giorno (stiamo parlando di una quantità davvero minuscola, milionesimi di grammo), eppure la carenza di questo minerale in Italia è tra le più diffuse. Un vero paradoso se pensiamo che il nostro paese sviluppa quasi 7500 chilometri di costa, e che lo iodio viene proprio dal mare e dai suoi prodotti. Eppure si stima che oltre il 20% dei giovani non introduca con la dieta una quantità di iodio sufficiente. E le conseguenze per la salute non sono trascurabili...

Lo iodio è un costituente importante degli ormoni tiroidei e la sua mancanza provoca un ingrossamento della tiroide, portando, nei casi più gravi, alla formazione del gozzo (una malattia antica: i "gozzuti" e i "cretini" fino al secolo scorso erano un incontro frequente nelle valli alpine). Ancor oggi i disturbi della tiroide sono presenti in addirittura 13 regioni. La carenza di iodio causa, poi, una serie di disturbi spesso difficili da identificare. Molte volte, un continuo senso di stanchezza e sonnolenza, unito a difficoltà di concentrazione, quando non è legato allo stress, può essere il primo sintomo di un insufficiente apporto di iodio, per arrivare, se non si corre ai ripari, a uno stato di malessere generalizzato: la pelle tende a diventare più ruvida, si cresce di peso e i capelli diventano fragili. Per ristabilire il giusto equilibrio, il cibo è senza dubbio il miglior rimedio, ma bisogna saperlo scegliere...

Non sono moltissimi, purtroppo, gli alimenti ricchi di iodio e, per di più, alcuni cibi (come rape, noci, cipolle) contengono sostanze capaci di ostacolarne l'assorbimento e l'utilizzo da parte dell'organismo. Ma lo iodio può contare anche su un alleato: il selenio. Conosciuto soprattutto per le sue proprietà antiage, lo aiuta nei processi di produzione degli ormoni della tiroide che, in carenza di questo minerale, si sviluppano più lentamente e con una maggior richiesta di iodio. Di qui, l'importanza di puntare anche sugli alimenti ricchi di selenio, come le carni e gli spinaci.

LE ALGHE
Non solo dal Giappone

Verdi, rosse o brune, le alghe [illegible] sono vere miniere di iodio: ne contengono da 100 a 1000 volte di più degli ortaggi comuni. Kombu, Wakame e Nori sono le tre alghe più famose in cucina: quelle importate dal Giappone sono sottoposte a controlli antiradioattività, e comunque vengono coltivate anche in Bretagna. Si trovano essiccate e tagliate a fettine lunghe una decina di centimetri, pronte per essere reidratate in acqua bollente. Le alghe sono ricche anche di acido alginico, una specie di gelatina che, arrivata nello stomaco, si "spalma" sulle sue pareti proteggendole e aiutando chi soffre di acidità gastrica.

GLI ALIMENTI SUPER

- I molluschi sono un'ottima scelta: un etto di cozze dà circa 110 mcg di iodio, mentre le vongole ne contengono oltre 50 mcg, come del resto polpi e calamari.
- I crostacei, (aragosta, gamberi, scampi ecc.) apportano mediamente 80 mcg di iodio per 100 g di polpa.
- Il contenuto di iodio dei pesci varia secondo la specie e la provenienza, ma in media forniscono tutti attorno ai 50 mcg di iodio per 100 g di polpa pulita. Merluzzo, palombo, orate e branzini sono tra i più ricchi di iodio.
- Per chi non ama la cucina marinara, lo yogurt è un'altra discreta fonte di iodio: un vasetto [illegible] dà circa 20 mcg.
- Anche le uova contengono discrete quantità di iodio, specie nel tuorlo: più o meno 14 mcg per un uovo di categoria XL (i più grandi).
- Tra le verdure, generalmente povere di iodio, spinaci ed erbette sono una felice eccezione. Il contenuto di iodio rimane significativo anche dopo la cottura: circa 30-40 mcg per 100 g.
- Il sale iodato è da anni consigliato dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità e il Ministero della salute italiano, per prevenire o correggere la generale carenza di iodio. Si tratta di sale comune al quale è stato aggiunto iodio sotto forma di ioduro o iodato di potassio. Ha lo stesso sapore e le stesse caratteristiche del sale da cucina.

Bruschetta di alghe

Insalata di alghe e polpo

Insalata di alghe e polpo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- **800 g** **polpo**
- **200 g** **patate sbucciate**
- **30 g** **olio extravergine di oliva**
- **20 g** **alghe (bianche, verdi, rosse)**
- **limone - sale**

Mettete il polpo in una capace pentola, copritelo di acqua fredda, salate con moderazione, e portate a bollore cuocendo per 20' (il tempo di cottura dipende molto dalla grandezza dei tentacoli).
Immergete le alghe in una grande bacinella piena di acqua fredda e lasciatele rinvenire per 10'. Ricavate dalle patate delle palline, con lo scavino o tagliatele a cubetti.
Lessatele a vapore per 10-12': dovranno essere cotte ma sode. Tagliate il polpo a pezzetti, mescolatelo con le alghe scolate e asciugate, le patate e condite l'insalata ottenuta con l'olio e il succo di mezzo limone.

La straordinaria ricchezza di iodio rende perfetta questa insalata, come piatto forte di un leggero e freschissimo menu di mezzogiorno. Potrà essere preceduta da un semplice gazpacho, e seguita da una macedonia di frutta fresca, con una pallina di gelato per portare al giusto livello la quota di carboidrati.

Bruschetta di alghe

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- **150 g** **4 fette di pane di grano duro**
- **40 g** **alghe Wakame**
- **30 g** **olio extravergine di oliva**
- **20 g** **capperi sott'aceto**
- **12** **olive verdi**
- **origano fresco**

Fate rinvenire in abbondante acqua fredda le alghe per almeno 10'.
Tostate il pane, sulla griglia o in forno, senza farlo seccare troppo. Tagliate a pezzetti le olive.
Scolate le alghe, asciugatele, mescolatele con le olive, i capperi e conditele con l'olio e un pizzico di foglie di origano. Distribuite le alghe sulle fette di pane e servite subito.

Le alghe al posto del più classico pomodoro, insieme ai sapori mediterranei di olive, origano e capperi, per bruschette tanto insolite quanto gustose, sono perfette per assicurarsi subito tutto lo iodio che serve nella giornata. A seguire, data la buona presenza di amido delle bruschette, potrà essere servito un secondo di pesce, saltando il primo.

Aragosta su cuscus alla zucca

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

700 g 1 aragosta
250 g cuscus
160 g polpa di zucca
40 g olio extravergine di oliva
sale

Portate a bollore una grande pentola di acqua, tuffateci l'aragosta e lasciatela cuocere per 10'. Lasciatela poi intiepidire nel suo liquido, scolatela, sgusciatela e tagliate a pezzi la polpa.
Filtrate 250 g di liquido di cottura dell'aragosta, riportatelo a bollore e versatelo sul cuscus; coprite e lasciate riposare per 10-12'.
Tagliate a dadini la zucca, saltatela in padella con 20 g di olio per 2-3', salatela e unitela al cuscus, ormai rinvenuto, condendo con l'olio rimasto.
Distribuite il cuscus nei piatti e servitelo con i pezzi di aragosta.

Il profilo nutritivo di questa preparazione è quello di un piatto unico completo ed equilibrato, con un giusto apporto di proteine pregiate e una quantità non esagerata di grassi. Sorgente privilegiata di iodio è l'aragosta, ed è interessante notare come il recupero del liquido di cottura consenta di mantenere ancora meglio il contenuto salino del crostaceo.

A porzione
Iodio 90 mcg
Kcal 353
Proteine 16 g
Grassi 11 g
Zuccheri 50 g

Trenette con vongole e catalogna

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

500 g vongole
300 g trenette
200 g catalogna pulita
30 g olio extravergine di oliva
prezzemolo tritato - sale

Fate aprire le vongole in una casseruola coperta, filtrate il liquido formatosi e eliminate una delle due valve.
Scottate la catalogna in acqua bollente per 2', scolatela, strizzatela e saltatela in padella con l'olio per 1', poi bagnate con 2-3 cucchiai di liquido delle vongole.
Unite anche le vongole e proseguite la cottura per altri 2'. Nel frattempo avrete lessato al dente, in abbondante acqua salata, le trenette: scolatele e aggiungetele alla catalogna.
Saltate le trenette per 1', spegnete e completate insaporendole con abbondante prezzemolo tritato.

Un primo piatto che vede sotto il profilo nutritivo la netta prevalenza degli amidi, pur con un buon quantitativo di proteine provenienti dalle vongole. Queste ultime sono anche la principale fonte di iodio, che rende questa ricetta più interessante se seguita da un secondo di pesce e verdure alla griglia.

A porzione
Iodio 75 mcg
Kcal 341
Proteine 12 g
Grassi 10 g
Zuccheri 55 g

Trenette con vongole e catalogna

Aragosta su cuscus alla zucca

Cozze con alghe e cavolfiore

Frittata di erbette e calamari

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

- 200 g **calamari puliti**
- 200 g **erbette pulite**
- 30 g **olio extravergine di oliva**
- 4 **uova**
- **sale - pepe**

Staccate i tentacoli e tagliate a rondelle i corpi dei calamari. Scaldate in padella l'olio e rosolatevi i calamari per 2-3', salateli, pepateli.
Togliete i calamari dalla padella e nella stessa rosolate le erbette velocemente (dovranno solo appassire), unite poi i calamari, tenendo da parte i tentacoli.
Battete le uova con un pizzico di sale, versatele nella padella e riportate sul fuoco. Quando la frittata comincerà a rapprendersi voltatela, con l'aiuto di un coperchio, terminate la cottura e completate la frittata con i tentacoli.

Le uova, le erbette e i calamari sono tutti alimenti capaci di arricchire la presenza di iodio nella dieta. Combinati in questa frittata originano un mix interessante anche sotto il profilo nutritivo per l'ottima presenza di proteine pregiate fornite dalle uova. Dato il basso contenuto di zuccheri, è senz'altro opportuno far precedere questa frittata da un classico primo piatto di pasta o riso.

Cozze con alghe e cavolfiore

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

- 1 kg **cozze**
- 250 g **cavolfiore**
- 40 g **alghe viola (porphiyra)**
- 30 g **olio extravergine di oliva**
- **pepe in grani**

Fate rinvenire le alghe in abbondante acqua fredda per circa 10'. Aprite in casseruola le cozze, coperte, poi sgusciatele e filtrate il loro liquido.
Scaldate in padella l'olio, rosolatevi i ciuffetti di cavolfiore e, appena prendono colore, unite le cozze, mezzo bicchiere del loro liquido, una abbondante macinata di pepe e proseguite la cottura per 2'.
Scolate le alghe, aggiungetele nella padella dei cavolfiori, mescolate e fate insaporire per 1'. Spegnete e servite.

Le cozze sono già un'ottima fonte di iodio e l'abbinamento con le alghe accresce il contenuto di questo minerale nella ricetta portandolo a livelli davvero elevati, al punto che una porzione copre abbondantemente il fabbisogno giornaliero. Accompagnate da semplici fette di pane toscano queste cozze potrebbero anche costituire la scelta migliore per un leggero pranzo di mezzogiorno.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti in ceramica colorata Caterina Weiss, piatti bianchi in porcellana Maxwell&Williams, padella Alessi, tovagliolo Tessilarte, tessuti Rubelli

“SALUTE O SAPORE? A TUTTO VAPORE CON NEFF!”

Scienza e arte, benessere del corpo e piaceri del palato. Sempre in bilico tra salute e sapore, troppo spesso dimentichiamo una soluzione capace di farci assaporare i cibi in totale genuinità senza rinunciare al gusto e alla creatività.

È la cottura a vapore: l'unica che esalta il vero colore e sapore degli alimenti, perché non altera le proprietà dei cibi (vitamine, proteine e sali minerali) e permette di eliminare l'utilizzo di grassi. Una tecnica molto valida anche per reinterpretare la preparazione di ricette della nostra tradizione.

Se è vero che il "cosa mangiare" è importante quanto il "come cucinarlo" allora la cottura a vapore è sicuramente tra le più sane a nostra disposizione. Il vapore circola intorno agli alimenti, senza bruciarli e senza degenerarli.

L'acqua giunta a ebollizione evapora e ricade per poi evaporare di nuovo, in un ciclo continuo, cuocendo tutto in modo uniforme e delicato. E in più, con tempi di cottura ridotti del 35% rispetto alle cotture tradizionali.

Neff, esperta nella creazione di avanzati sistemi di cottura, propone una gamma di soluzioni innovative per la cottura a vapore, adatte a esigenze diverse e in grado di offrire ai tuoi piatti gusto originale e benessere naturale.

2 FORNI IN 1 CON IL KIT A VAPORE

Lo speciale Kit a vapore è l'innovativa soluzione Neff per trasformare, ogni volta che vuoi, il tuo forno tradizionale in un forno a vapore.

Un accessorio pratico e funzionale da inserire all'interno del vano cottura, che ti permette, senza rivoluzionare gli spazi, di avere più scelta in cucina.

Primo, secondo, contorno: con l'esclusivo Kit di Neff puoi cucinare a vapore tutto il menu, fino a ben 8 porzioni in una sola volta.

IL VAPORE SOLO QUANDO SERVE.

FORNI MAXI SLIDE®&HIDE® CON VARIOSTEAM®

I forni Maxi SLIDE®&HIDE® con VarioSteam® sono forni per cottura tradizionale dotati di un serbatoio integrato nel cruscotto comandi, da riempire d'acqua per aggiungere ai tuoi piatti il giusto apporto di vapore.

Il sistema VARIOSTEAM® è ideale per favorire la lievitazione dei cibi o riscaldare piatti cotti e precotti rendendo ogni pietanza succulenta e tenera all'interno, dorata e croccante in superficie.

Particolarmente utile è la funzione Rigenerazione, adatta a riscaldare i cibi del giorno prima, scongelare i pasti meglio di un microonde, o mantenere i piatti in caldo in attesa dell'arrivo degli ospiti.

UN SEMPLICE TOCCO DI VAPORE.

FORNI COMPATTI COMBINATI CON CIRCOSTEAM®

I forni compatti combinati a vapore di Neff sono la soluzione più specifica per gustare gli alimenti nella loro totale genuinità. Grazie alla combinazione di aria calda e vapore, l'innovativa tecnologia CIRCOSTEAM® offre i migliori risultati di cottura: il vapore fa sì che il cibo rimanga tenero all'interno mentre l'aria calda lo rende croccante all'esterno.

CircoSteam® fa circolare l'aria calda a velocità elevata e in maniera omogenea su tutti i ripiani, permettendo di cucinare allo stesso tempo interi menu ed evitando che gli aromi si mescolino.

LA SOLUZIONE PIÙ SPECIFICA PER IL VAPORE.

LA RICETTA DELLO CHEF

MARCO BOTTEGA

Innanzitutto il rispetto per la materia prima, poi l'idea di un piatto, infine una buona tecnica per realizzarlo: ecco i tre comandamenti per una cucina essenziale e sincera

AMINTA RESORT

Per pranzare da Marco Bottega conviene prendersi un'intera giornata: chi arriva al suo ristorante, 45 km da Roma (due sale, una più ampia, [illegible] più intima), passeggia nel parco, prende un aperitivo, pranza in pieno relax. Poi magari scende in cantina, dove Marco stacca [illegible] caciocavallo, valuta stagionature, assaggia, racconta...

Via Trovano 5, Genazzano (Roma)
www.amintaresort.it

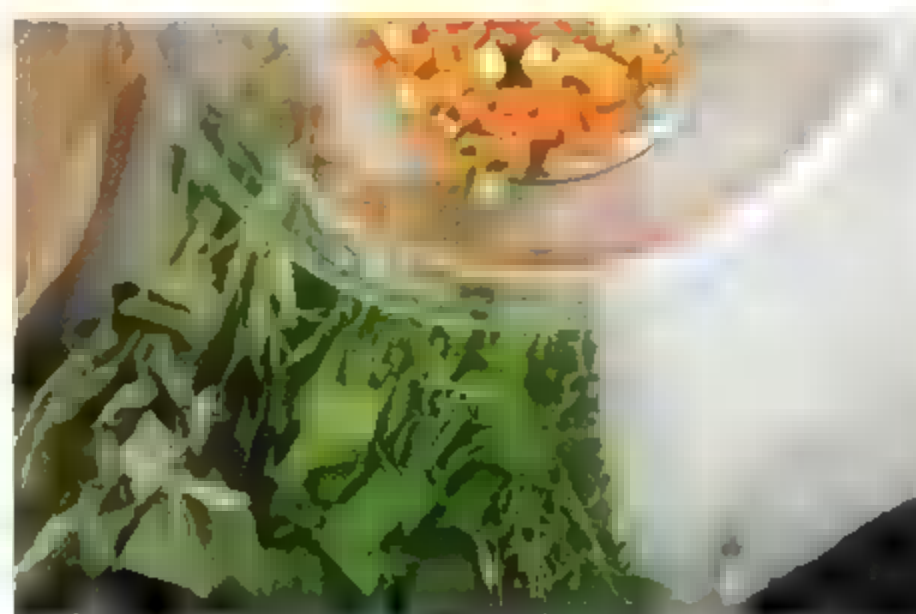
"Pulita, concentrata, concreta": risponde con queste tre parole Marco Bottega, quando gli chiedi come definisce la sua cucina. Una cucina che si fonda soprattutto su un grandissimo rispetto della materia prima: "Bisogna capire fino a che punto si può lavorare un ingrediente per ottenere il meglio senza stravolgerlo. Ogni materia ha un suo limite, che non si deve superare". Che cosa serve per preparare un buon piatto, dunque? "Prodotti di prima qualità, un pensiero, una buona tecnica". I prodotti Bottega li recupera in casa, negli oltre 50 ettari di tenuta dove alleva animali e coltiva ogni genere di ortaggi, erbe, frutti. Il pensiero... lo attinge dalla sua energia, dalla fantasia, dalla conoscenza del cibo. La tecnica l'ha appresa nel corso di una lunga gavetta e l'ha raffinata con gli insegnamenti di grandi maestri: da Massimo Bottura ha imparato la cucina concettuale, da Salvatore Tassa la grande scuola francese, da Alfonso Caputo il rispetto per una materia così delicata come il pesce.

E le guance che ha cucinato da noi? Esprimono la sua filosofia: sono pulite, concentrate, concrete. E squisite.

Guancia di manzo con ratatouille di verdure

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **4 ore e 30 minuti**

1 kg	**2 guance di manzo**
160 g	**zucchina**
60 g	**melanzana**
5	**carote**
1	**gambo di sedano**
	vino rosso - aceto bianco
	curry - rosmarino - timo
	menta - origano fresco
	olio extravergine di oliva
	sale - pepe

Pulite molto bene le guance dal grasso e dalle parti nervose e tagliatele a metà. Ungetele di olio e rosolatele in una padella per circa 2' per lato. Irroratele con uno spruzzo di vino rosso e fate evaporare l'alcol.
Bagnate con circa mezzo litro di acqua fredda, quindi, dopo aver trasferito le guance in una casseruola, sciogliete le crosticine caramellizzate (deglassare) e versate il fondo di cottura diluito sopra la carne. Coprite a filo con acqua fredda, salate e riprendete la cottura, con il fuoco al minimo. Cuocete così per circa 4 ore, schiumando ogni tanto.
Tagliate a dadini la parte verde della zucchina, 100 g di carota e la melanzana.
Saltate le verdure in 3-4 cucchiai di olio con un pizzico di sale e pepe e uno spruzzo di aceto bianco. Cuocetele per 2', spegnete e aromatizzate con erbe fresche: timo, menta e origano (ratatouille).
Tagliate a tocchi 4 carote, mettetele in una casseruola, copritele di acqua fredda e lessatele con un pizzico di sale per circa 50'.
Frullatele nel mixer con l'acqua di cottura e un pizzico di curry e passate la salsa ottenuta al colino, per renderla più liscia.
Quando le guance sono cotte, fuori del fuoco, unite il sedano e un rametto di rosmarino spezzettati; lasciate insaporire un pochino, poi togliete la carne, filtrate il fondo di cottura e fatelo restringere un po' in padella a fuoco vivo.
Glassate la carne nel fondo di cottura e servitela con la salsa di carote e la ratatouille.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada

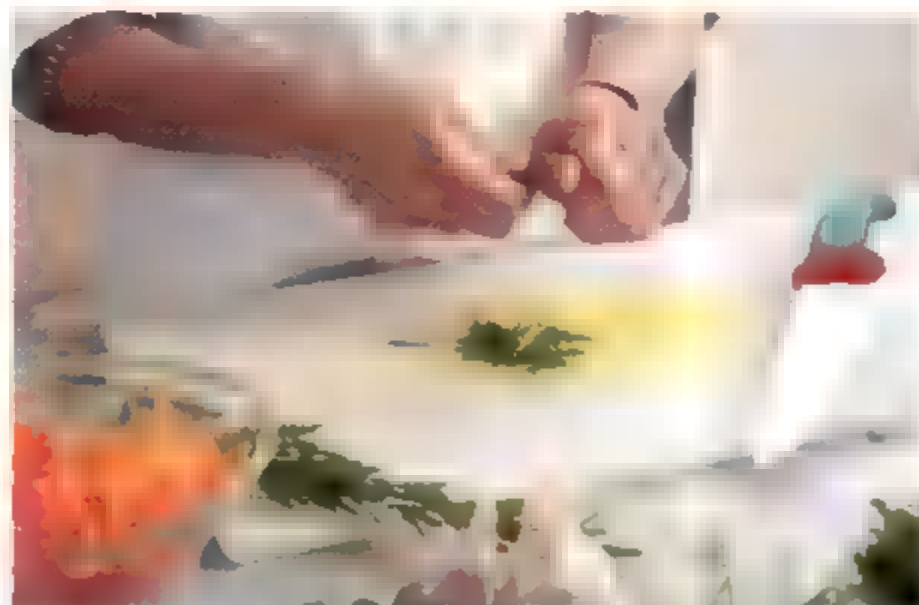
DOLCE FRUTTA, TENERA CARNE

Risultato di sperimentazioni successive, questo arrosto nasce dall'unione di due ricette, il prosciutto al Madera e lo stinco al melograno, con alcune modifiche: le prugne al posto del melograno, il gin al posto del Madera, per bilanciare meglio la dolcezza delle prugne.

Stinco di vitellone al forno con le prugne

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: [illegible] **Senza glutine**

2 kg stinco di vitellone
500 g prugne secche snocciolate
140 g carota
120 g cipolla
70 g sedano
gin - aglio
maggiorana - timo
salvia - basilico - prezzemolo
rosmarino - burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Ammollate le prugne in una ciotola con mezzo litro di acqua. Sbucciate la cipolla e tritatela; tritate anche il sedano e la carota.
Tritate finemente uno spicchio di aglio con gli aghi di un rametto di rosmarino, un ciuffo di foglie di salvia e di maggiorana, 6-7 foglie di basilico, qualche rametto di timo e un ciuffetto di prezzemolo.
Sciogliete una noce di burro con 3 cucchiai di olio in una casseruola con coperchio che possa andare in forno. Rosolatevi lo stinco su tutti i lati per qualche minuto.
Aggiungete le verdure tritate e il trito di erbe e aglio, sfumate con mezzo bicchiere di gin, bagnate con 200 g dell'acqua di ammollo delle prugne. Salate, pepate, mescolate, coprite e infornate a 220 °C per 1 ora.
Girate lo stinco, aggiungete le prugne con il resto del loro liquido e infornate nuovamente, coperto, per un'altra ora.
Togliete il coperchio, rimettete nel forno e ultimate la cottura in altri 30'.

SABINA LUVONI

LE PASTE RIPIENE CASALINGHE

RAVIOLI, TORTELLI E AGNOLOTTI

Due tipi di impasto (a mano e a macchina); quattro ripieni (ricotta e spinaci, zucca, carne, pesce); quattro strumenti per sigillare e ritagliare (rotella, stampo preformato, tagliapasta tondo e quadrato). Ecco, passo dopo passo, come ottenere le forme più classiche

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO ZEROZERO

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette e consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

CHE COSA SERVE

Ingredienti
Farina 00, farina di semola di grano duro, semolino, uova, stracotto o arrosto di manzo, pancetta, prosciutto crudo, grana grattugiato, sugo di carne, noce moscata, zucca, mostarda di frutta mista, amaretti secchi, spinaci, ricotta, polpa di branzino, polpa di rana pescatrice, carota, sedano, scalogno, aglio, timo, alloro, prezzemolo tritato, vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Attrezzi
Spianatoia, forchetta, cucchiaio, trinciante (coltello a punta dritta con lama alta [illegible] lunga 21-35 cm), raschietto, bilancia, ciotole di misure diverse, impastatrice, brocca graduata, grattugia, taglieri, schiacciapatate, casseruole, macchina per tirare la pasta, pennelli, tagliapasta di forma quadrata, rotella tagliapasta, matterello, anelli tagliapasta di diametri diversi, stampo preformato per agnolotti

Fare la sfoglia

Preparare l'impasto

A mano. Sulla spianatoia di legno formate [illegible] 300 g di farina 00 una fontana, poi rompete al centro un uovo grosso (dovrebbe pesare circa 65 g).

Unite 85 g di acqua e un pizzico di sale.

Con la forchetta battete uovo [illegible] acqua; poi incorporate la farina portandola dal bordo della fontana a poco [illegible] poco verso il centro.

Proseguite con il raschietto incorporando la farina fino [illegible] quando non ci sarà più liquido. Raccogliete anche le briciole, poi iniziate a impastare con le mani.

Tirate e raccogliete ripetutamente l'impasto girandolo ogni volta di 90°. Formate una palla e fatela riposare per almeno 30' sotto una ciotola o [illegible] telo umido.

A macchina. Raccogliete nella ciotola dell'impastatrice 250 g di farina [illegible] [illegible] 250 g di farina di semola di grano duro. Mescolatele bene.

Pesate 250 g di uova (corrispondono a circa 4 uova di medie dimensioni); se ci fosse bisogno aggiustate il peso con un paio di cucchiai di acqua.

Usando [illegible] forchetta battete le uova con un pizzico di sale e 5 g di olio.

Avviate l'impastatrice alla velocità minima [illegible] versatevi le [illegible] battute; gradualmente aumentate la velocità [illegible] impastate fino a quando [illegible] si sarà formata una palla.

Finite di impastare con le mani: la pasta dovrà [illegible] elastica ma soda. Fatela riposare per almeno 30' in una ciotola infarinata [illegible] coperta con un telo umido.

Tirare l'impasto con la macchina

Sistemate a margine della spianatoia infarinata la macchina per tirare la pasta. Ritagliate dalla pasta [illegible] piccola porzione, formate un panetto e infarinatelo.

Fatelo passare tra i rulli alla massima apertura. Ripiegate la pasta in 3 e ripassatela girandola sul lato corto. Ripetete questa operazione per 4-5 volte.

Spostate la ghiera dei rulli sulla tacca successiva e passatevi la pasta per un paio di volte.

Proseguite riducendo sempre di più lo spessore: otterrete in modo graduale dei nastri di pasta sempre più lunghi e sottili.

Raggiunto lo spessore desiderato, preparatevi a farcire. Tirate la pasta poca alla volta affinché non perda la giusta umidità e l'elasticità.

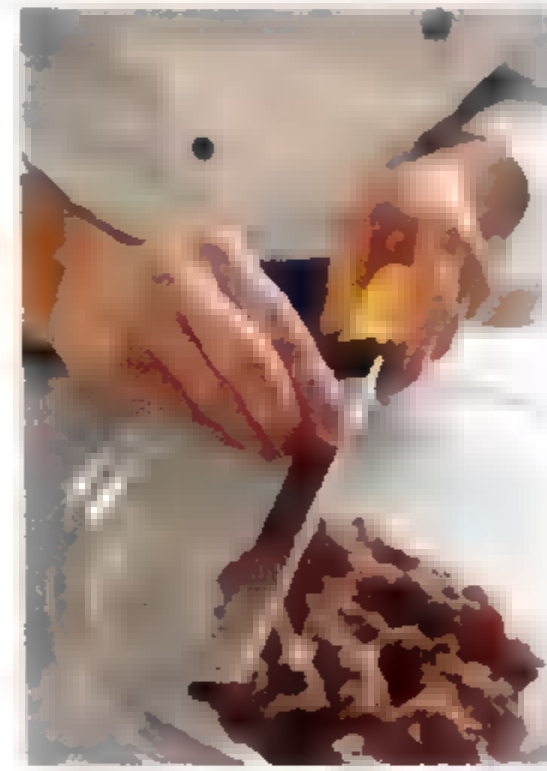
Quattro ripieni e quattro tagli classici

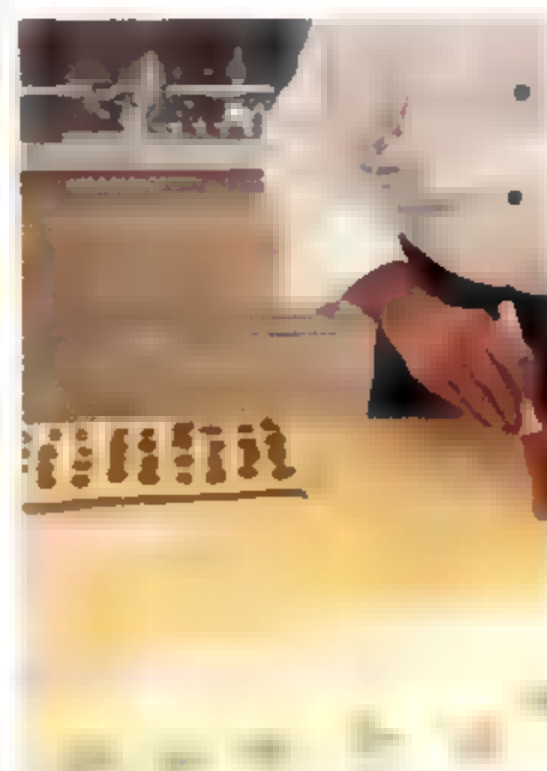
Agnolotti di carne

Preparare il ripieno. Dosi per [illegible] persone. Raccogliete in una ciotola capiente 450 g di stracotto o di arrosto di manzo macinato [illegible] unite un uovo.

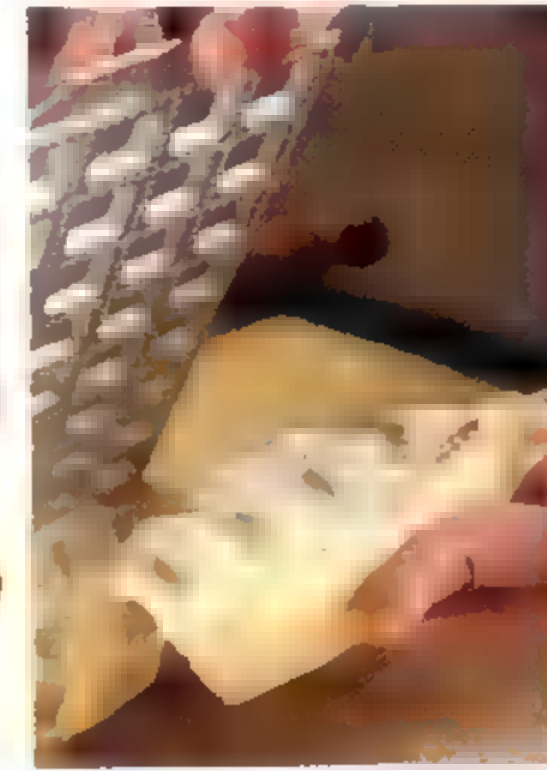
Aggiungete 70 g di pancetta e 70 g di prosciutto crudo tritati abbastanza finemente. Cominciate [illegible] mescolare usando un cucchiaio.

Aggiungete anche 45 g di grana grattugiato e mescolate nuovamente.

Amalgamate [illegible] le mani e aggiustate la consistenza aggiungendo a filo del sugo di carne: il composto dovrà essere morbido, malleabile, ma non troppo appiccicoso.

Completate profumando con una grattugiata di noce moscata che doserete secondo il vostro gusto. Salate e pepate.

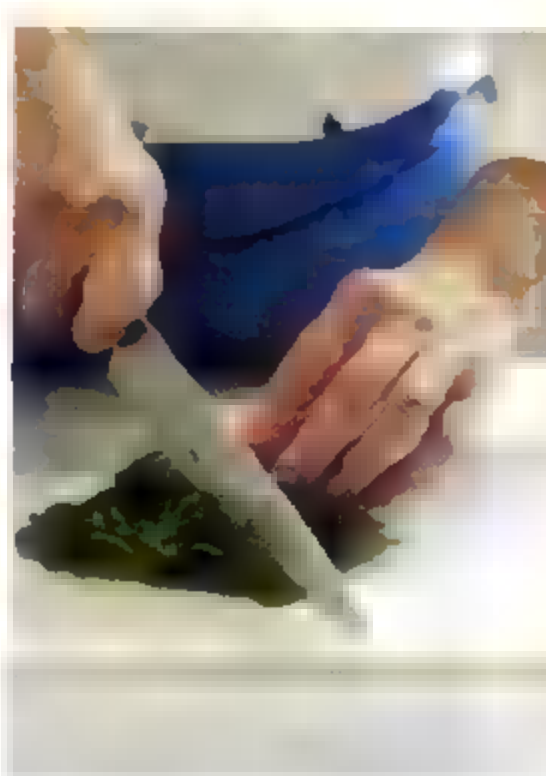
Confezionare gli agnolotti. Per [illegible] persone utilizzate 600 g di pasta. Spolverizzate lo stampo con semolino, stendetevi sopra un foglio di pasta facendolo debordare di almeno 0,5 cm.

Accomodate in ogni incavo una [illegible] di ripieno di [illegible] Spennellate un secondo foglio di pasta con dell'acqua.

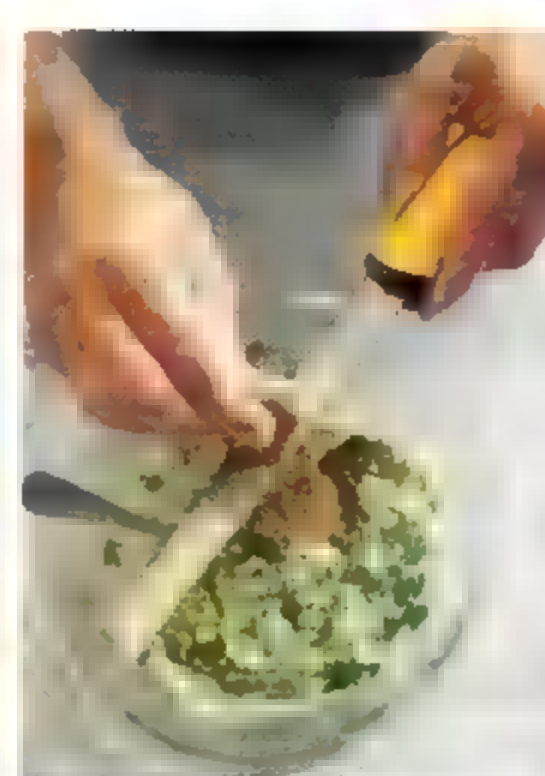
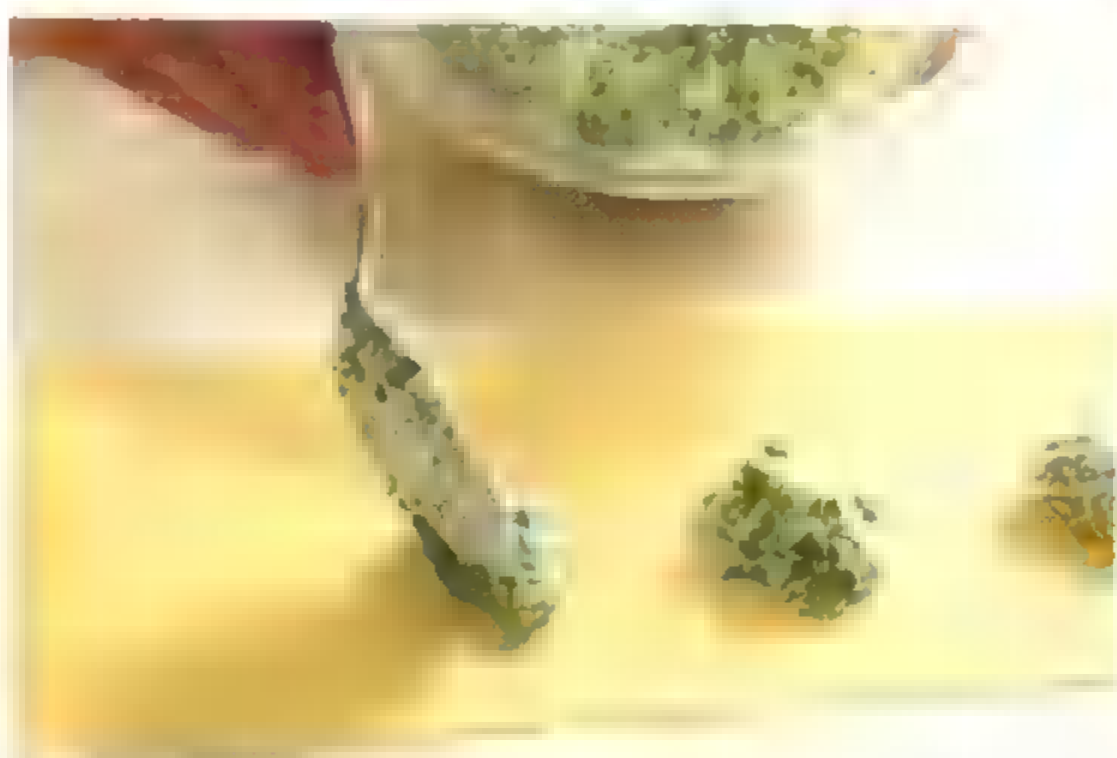
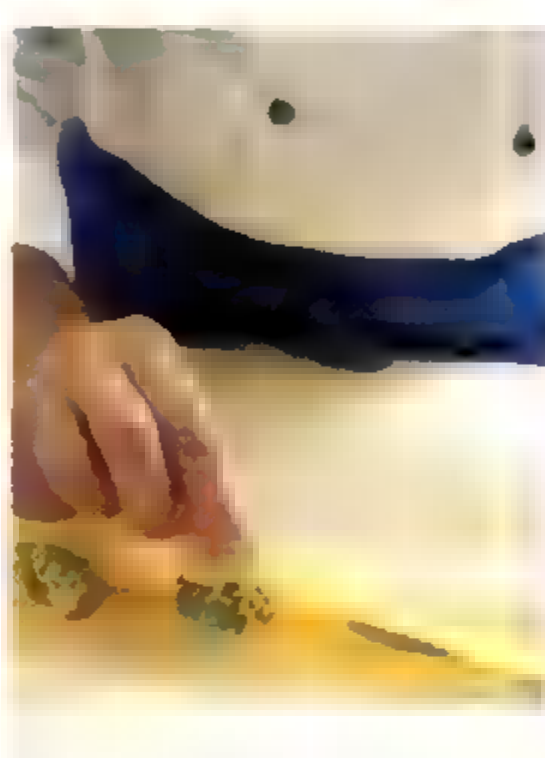
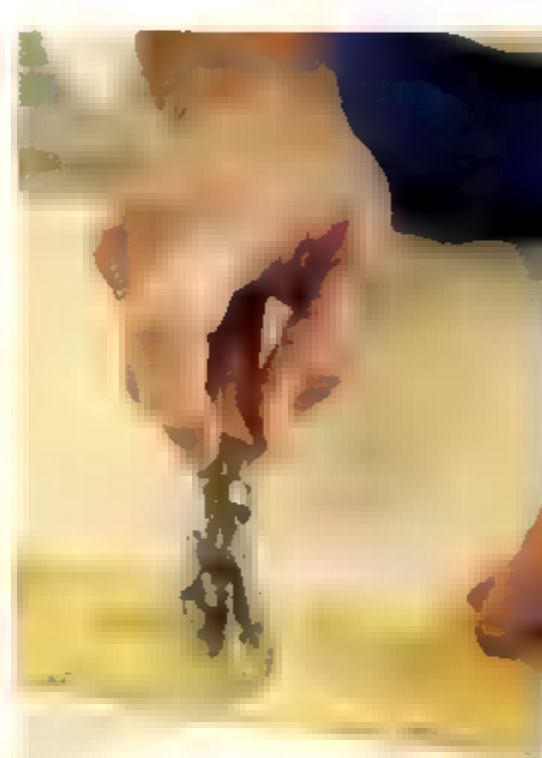
Coprite con il secondo foglio e premetelo delicatamente [illegible] le mani per farlo aderire.

Pressate bene nello stampo preformato usando anche il matterello: i due fogli di pasta si sigilleranno e vi rimarranno impressi i segni di divisione tra gli agnolotti.

Sformate con cura [illegible] lasciate riposare per qualche minuto sulla spianatoia infarinata: dividere gli agnolotti sarà più facile se la pasta si sarà asciugata leggermente.

Ravioli di magro

Preparare il ripieno. Dosi per 8 persone. In una casseruola unite 2 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, uno scalogno diviso [illegible] metà [illegible] un paio di rametti [illegible] timo.

Quando l'olio è caldo, unite 350 g di spinaci già mondati, lavati [illegible] non sgocciolati eccessivamente, mescolate, coperchiate [illegible] lasciate stufare per 2-3'.

Eliminate l'aglio, lo scalogno e i rametti [illegible] timo, sgocciolate e strizzate gli spinaci, poi sminuzzateli finemente con il trinciante.

Raccogliete gli spinaci in una ciotola, unite 300 g di ricotta, [illegible] g di grana grattugiato e 3 tuorli, amalgamando bene.

Aggiustate di sale e insaporite con una macinata di pepe e una grattugiata generosa di noce moscata.

Confezionare i ravioli. Per 8 persone utilizzate 700 [illegible] di pasta. Distribuite sui nastri di sfoglia delle porzioni di ripieno di magro di 15 g cad. distanziandole di 5 cm l'una dall'altra e 3 cm dal bordo superiore. Per questa operazione servitevi di un cucchiaio, poiché il composto risulterà piuttosto liquido [illegible] cremoso.

Inumidite i lembi di pasta e ripiegatene uno sull'altro. Fateli aderire bene e poi eliminate le bolle d'aria.

Ritagliate i ravioli usando la rotella tagliapasta scannellata.

Con la stessa rotella rifilate il lato superiore.

Tortelli di zucca

Preparare il ripieno. Dosi per 8 persone. Raccogliete su un tagliere 80-100 g di mostarda di frutta mista. Scegliete mele, pere e ciliegie e non gli agrumi che con la zucca non legano.

Tritate finemente la mostarda usando il trinciante.

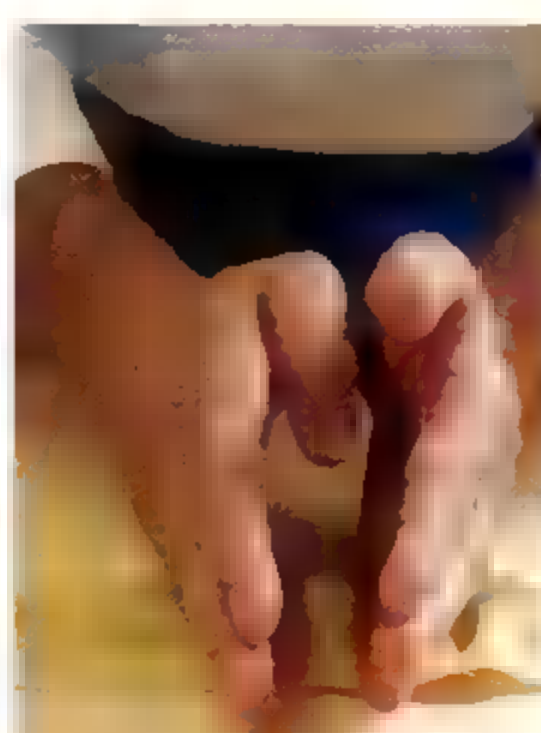
Affettate [illegible] g di zucca e infornatela [illegible] 180 °C per 35-40', coperta di alluminio, [illegible] una placca foderata di carta da forno. Sfornatela e raccogliete la polpa con un cucchiaio.

Alla polpa di zucca unite 20 g [illegible] amaretti secchi (potete aumentare la dose secondo il vostro gusto), la mostarda e 50 [illegible] di grana grattugiato.

Amalgamate bene usando lo schiacciapatate e aggiustate di sale, se serve.

Confezionare i tortelli. Per 8 persone utilizzate 350 g di pasta. Distribuite sui nastri di sfoglia delle noci di ripieno di 10 g cad. distanziandole di circa 5 cm l'una dall'altra e di 3 cm dal bordo superiore.

Spennellate i bordi della pasta di acqua in modo che si incollino bene e non si aprano durante la cottura.

Ripiegate il lembo inferiore sopra il ripieno facendo aderire bene i due strati di pasta.

Premendo delicatamente con le dita fate uscire l'eventuale aria che potrebbe essersi fermata tra pasta e ripieno.

Ritagliate i ravioli con un tagliapasta quadrato scannellato posato sulla sfoglia in modo da tagliarne solo con 3 lati, lasciando intonso il lato dove la pasta è ripiegata.

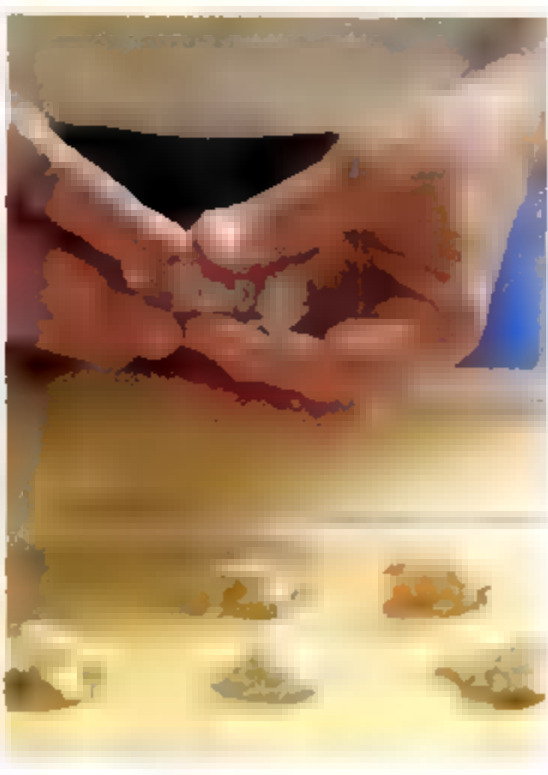
Ravioli di pesce

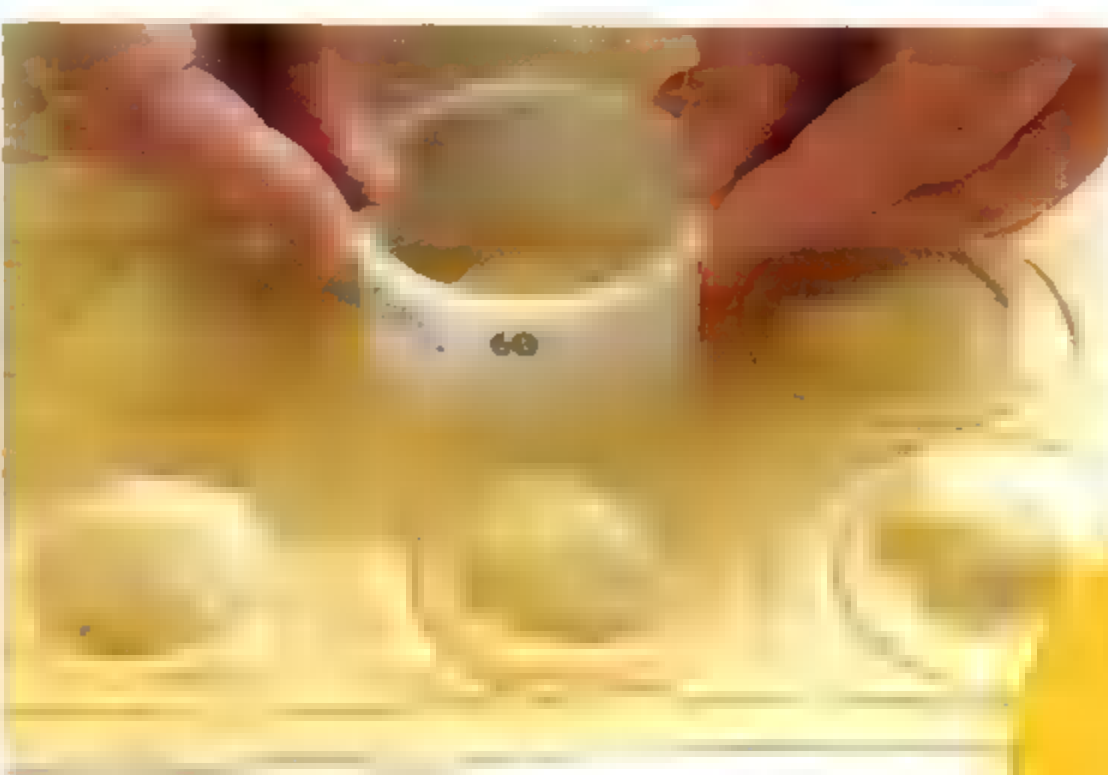
Preparare il ripieno. Dosi per 8 persone. Fate un trito fine con 30 g di carota e 30 g di sedano, unite 2 scalogni a rondelle e rosolate tutto con 40-50 g di olio e una foglia di alloro.

Quando il soffritto inizia a prendere colore, unite 125 g di polpa di branzino e 275 g di polpa di rana pescatrice in tocchi. Cuocete sulla fiamma vivace per 2-3'.

Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco secco, unite un ciuffo di prezzemolo tritato e dopo 2-3' spegnete. Lasciate raffreddare nella casseruola.

Eliminate l'alloro, sgocciolate i tocchi di pesce e le verdure del soffritto (conservate il fondo di cottura) e raccogliete tutto su un tagliere. Tritate finemente con il trinciante.

Spostate il trito in una ciotola capace, mescolate, salate e pepate. Unite a filo un po' del fondo di cottura fino a ottenere un composto cremoso, ma non liquido.

Confezionare i ravioli. Per 8 persone utilizzate 650 g di pasta. Stendete due fogli di pasta e distribuite su un primo foglio il ripieno formando dei mucchietti di 7 g cad. distanti l'uno dall'altro circa 6 cm.

Coprite con il secondo foglio di pasta spennellato di acqua. Date la forma al ripieno ed eliminate le eventuali bolle di aria usando un tagliapasta ad anello (ø 4 cm) girato dalla parte non tagliente.

Tagliate i ravioli con un anello tagliapasta (ø 6 cm).

Testi Angela Odone
Macchina impastatrice Kenwood, macchina per pasta a mano Marcato, grattugia Microplane, casseruole Moneta

NEL PROSSIMO NUMERO
Le paste ripiene speciali

Guarnire torte
come veri pasticcieri

Compleanni e ricorrenze sono da festeggiare con dolci importanti. A partire dall'aspetto: ecco come affrontare le fasi più critiche della farcitura e della decorazione, armati di raschietto, spatola, sac-à-poche, pazienza e... molto entusiasmo

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Partite da un pan di Spagna, realizzato con 4 uova, 150 g di farina, 150 g di zucchero, vanillina [illegible] un pizzico di sale, infornato in uno stampo (ø 26 cm) a 180 °C per circa 25'. Raffreddatelo rovesciandolo su una griglia, poi eliminate la parte [illegible] del bordo e della superficie per ottenere [illegible] forma regolare e piatta.

Per ricavare due dischi regolari, appoggiate la lama di un coltello seghettato a metà del bordo [illegible] incidetelo leggermente, facendo girare la torta. Completato [illegible] giro, continuate affondando sempre [illegible] più il coltello, seguendo il taglio guida.

Preparate 300 g di panna montata (o crema pasticciera) e circa 150 [illegible] di bagna con aromi a piacere. Disponete su [illegible] disco di alluminio un disco di pan di Spagna, pennellate la superficie con circa un terzo della bagna, poi distribuitevi la panna allargandola in modo omogeneo e lasciando circa 1 cm di bordo libero.

Distribuite sulla panna fragole [illegible] cioccolato (o altro a scelta). Pennellate la parte interna del secondo disco con metà della bagna rimasta e rovesciatelo delicatamente sulla torta, facendo combaciare i bordi. Livellate con una pressione del palmo sulla superficie, fino a vedere affiorare dal bordo la farcitura.

Completate pennellando la superficie con il resto della bagna. Per ricoprire e decorare la superficie serviranno circa 400 [illegible] di panna montata [illegible] zuccherata. Con un raschietto (spatolina di plastica) prelevate piccole porzioni di panna e spalmate il bordo rendendolo liscio e uniforme.

Disponete al centro della torta due o tre cucchiaiate di panna e livellate la superficie [illegible] una spatola [illegible] gomito, partendo dal centro verso l'esterno.

Aiutandovi con un disco di alluminio più piccolo del diametro, sollevate la torta e decorate i bordi con granella di nocciole, mandorle, pistacchi, cioccolato o più semplicemente con le briciole ottenute dal bordo del pan di Spagna e setacciate.

Con la tasca da pasticciere (sac-à-poche), create cordoncini di panna tracciando per primo il diametro della torta. Iniziate [illegible] finite 2 [illegible] prima del bordo. Procedete fino [illegible] ottenere una sorta di griglia, poi completate il bordo; riempite i vuoti [illegible] salsa di frutta, [illegible] o frutta fresca.

i piaceri

ottobre 2011

Dolce e forte: è l'oro di Marsala

Inventato dagli inglesi, amato da Garibaldi, portato al successo mondiale dalle grandi famiglie isolane. Dopo un periodo di decadenza, oggi il vino più noto di Sicilia, grazie al nuovo Disciplinare, ha ritrovato l'antica nobiltà

TESTO E FOTO MARCO SANTINI

Affascinanti cattedrali del vino, le Cantine Florio, con i loro immensi magazzini scanditi dalle fughe di archi ogivali e le corsie di botti monumentali, i milioni di litri di vino che maturano fra legno e acciaio, raccontano una storia cominciata oltre due secoli fa e che ha fatto conoscere il Marsala in ogni angolo del mondo.

Era il 1773 quando una tempesta forzò la nave di John Woodhouse a trovare rifugio nel porto di Marsala. Fu così, forse per riprendersi dai disagi del viaggio, che il commerciante inglese entrò in una bettola, incontrò quel vino locale e ne fece un successo internazionale. A quei tempi i consumatori inglesi erano già a conoscenza dei Madeira, dei Porto, degli Sherry. E Woodhouse si rese conto che, fortificando quel vino siciliano con un po' di spirito per

Qui sopra
una serie di storiche annate di Marsala
A sinistra
le colossali botti per l'invecchiamento del vino nelle Cantine Florio, progettate dall'architetto Giovan Battista Basile alla fine dell'Ottocento

fargli attraversare meglio il mare, avrebbe potuto venderlo bene in patria. Ben presto arrivarono altri imprenditori inglesi, tra i quali Benjamin Ingham e suo nipote John Whitaker, e il vino di Marsala cominciò a viaggiare anche verso l'America e sollevare favori ed entusiasmi fra personaggi di spicco: basti pensare all'ammiraglio Nelson, che dal 1798 lo scelse per rifornire la sua flotta, oppure a Garibaldi, che a Marsala sbarcò con i suoi Mille: non fu preso a cannonate dalle navi borboniche solo perché in porto c'erano già un paio di fregate britanniche, messe lì a protezione dei commercianti inglesi e delle cantine. In ricordo di una successiva visita dell'Eroe dei Due Mondi, Florio mise in produzione il Marsala tipo Garibaldi Dolce.

La potente famiglia Florio aveva fatto ingresso nel mondo del Marsala fin dal 1832. Un passo importante, perché i Florio, oltre a una fonderia, alle tonnare, a una banca, alle zolfare, a un'industria della ceramica, ai cantieri navali e a Villa Igiea a Palermo, disponevano anche di una ingente flotta commerciale: con loro il vino di Marsala cominciò a viaggiare sempre più lontano, verso nuovi mercati. Giunse fino a Buenos Aires, poi a Sumatra, in Indonesia e quindi fu la volta dell'Australia.

Le pieghe della storia e l'intraprendenza dei Florio consentirono al Marsala di sopravvivere e crescere anche nei momenti più difficili. Durante il proibizionismo, quando il mercato nordamericano crollò e le esportazioni di altri vini europei si esaurirono, il Marsala veniva venduto nelle farmacie statunitensi con la scritta "Florio Tonic - Hospital Size", con tanto di prescrizione che ne raccomandava due cucchiai al giorno! E in Canada era venduto come salsa per la cucina... Il Marsala fu uno dei primi vini italiani a cui fu riconosciuta la tipicità territoriale, con un decreto del 1931. L'assegnazione della Doc è del 1969, ma già allora l'industrializzazione del processo produttivo, avvenuta fin dal dopoguerra, ne aveva minato la qualità. Per una vera rinascita bisogna attendere il nuovo Disciplinare di produzione del 1986, che garantisce il ritorno alla tradizione, limitando l'uso di mosto cotto e imponendo tempi minimi di invecchiamento, per le varietà migliori. Insieme a Florio, protagoniste di questo nuovo corso sono le Cantine Pellegrino, con una storia altrettanto antica e complessa. Nate anch'esse a Marsala nel 1880, sono state affiancate di recente da un nuovo stabilimento, inaugurato nel 2004.

Lasciando invece la città e le grandi aziende dell'epoca d'oro del Marsala, verso Petrosino, si viaggia tra filari di uve grillo, inzolia e catarratto. In un antico baglio di famiglia ecco l'azienda agricola Samperi, creata da Marco De Bartoli, il primo a credere in un Marsala di qualità. Negli anni '70, iniziò ad allevare le neglette uve grillo in modo naturale e, miscelando le annate in vecchie botti, con il metodo Soleras, ha restituito il Marsala all'eccellenza. Da poco Marco è scomparso, ma i suoi figli continuano a produrre vini straordinari, che ben riflettono il carattere esplosivo di questa terra.

COME NASCE, COME SI CLASSIFICA

Vino Doc liquoroso del Trapanese (eccetto Alcamo, Pantelleria e le Egadi), il Marsala si ottiene da uve grillo, catarratto, inzolia e damaschino (a bacca bianca), pignatello (perricone), nero d'Avola e nerello mascalese (a bacca rossa). Dopo la fermentazione, ha luogo la fortificazione (aggiunta di acquavite di vino): nasce così il Marsala Vergine o Soleras (che deve affinarsi in botte per almeno 5 anni) e il Vergine Riserva (almeno 10 anni di affinamento). Aggiungendo poi la "mistella" (mosto fortificato) si ottengono i Marsala "conciati", classificati in base al colore (Ambra, Oro e Rubino), agli zuccheri residui (Secco, Semisecco e Dolce) e all'invecchiamento (Fine, affinamento di 1 anno; Superiore, affinamento di [illegible] anni; Superiore Riserva, in botti per 4 anni).

DA DEGUSTARE

Marsala Vergine "Terre Arse" Florio
Di grande armonia e complessità

Marsala Vergine Riserva "Baglio Florio" Florio
Molto persistente

Marsala Vergine Riserva 1997 Pellegrino
Secco e potente

Marsala Vergine Riserva 1981 Pellegrino
Armonico, elegante

"Vecchio Samperi" Marco De Bartoli
Rigoroso, impegnativo

"Vintage 1986" Marco De Bartoli
Nobile, con personalità fuori del comune

5 ETICHETTE BIOLOGICHE E BIODINAMICHE

Bere bene, secondo natura

Mosto in macerazione con le [illegible] in una delle anfore georgiane interrate nella cantina di Josko Gravner

Biologico e biodinamico: non è sufficiente questa dicitura per determinare la qualità di un vino. Innanzitutto, perché non è tanto la vinificazione a essere bio, quanto il metodo di coltivazione delle uve (vedi anche a pag. 32). E poi perché ciò che conta, in cantina, è la filosofia dell'enologo, che non è rilevabile sull'etichetta. Perciò è utile una guida all'acquisto e alla degustazione di questi vini che, partendo da uve allevate con metodi naturali, vengono spesso lavorati in cantina con tecniche antiche e delicate: come accade alle straordinarie etichette di Josko Gravner. (*yoel abarbanel*)

DEGUSTANDO L'AUTUNNO TOSCANO

Immaginando un breve tour di sapori di Toscana tra la costa e l'entroterra, Natascia Santandrea, chef sommelier de "La Tenda Rossa" di Cerbaia in Val di Pesa (FI), alle livornesi seppie in zimino [illegible] la Vernaccia di San Gimignano "Carato" Montenidoli 2006: un anno in barrique dà note vigorose, in perfetta assonanza con il dolce-amaro di bietole e molluschi. Per le pappardelle al sugo di lepre nozze più avvolgenti con il Bolgheri superiore "Sapaio" 2005: spezie, untuosità e nerbo selvatico nella pasta ben si amalgamano alla pulizia e alla speziatura di questo taglio bordolese che ingentilisce la ruvidezza della cacciagione. Dolce finale con lo zuccotto ai fichi secchi di Carmignano e "Il Passito di Corzano" 1996, che riscalda il cuore dal freddo gelato e sprizza à gogo profumi di fichi e frutta secca. [illegible]

www.montenidoli.com
www.sapaio.it
www.corzanoepaterno.com

Venezia Giulia Igt "Breg Anfora" 2003
13,5% vol. - € 40

Josko Gravner, profeta del vino naturale, utilizza il calendario lunare, fermentazioni a temperature non controllate, lieviti e batteri autoctoni... Questo uvaggio di chardonnay, sauvignon, pinot grigio e riesling, fermentato nelle anfore della Georgia, ha stravolto negli anni la concezione classica di "vino": colore ambra antico, profumi eterei e ampi, dai fiori di campo al miele di castagno, passando per la cannella e la confettura di rose. Esplosivo, in bocca mostra giovinezza e freschezza, [illegible] toni mandorlati e tostati. Pur essendo un bianco, va servito a 16 °C in calici da rosso.
Gravner, Oslavia (GO), tel. 048130882
www.gravner.it

Gavi Docg "Pisé" 2007
13% vol. - € 12,80

Da uve biodinamiche, una versione del Cortese intensa ed erbacea, dal [illegible] paglierino e sentori di gelso, pasta di mandorle e frutta dolce. In bocca è sapido, minerale, fresco, [illegible] intenso e di gran corpo, persistente seppur beverino. Si serve a 10 °C.
La Raia, Novi Ligure (AL), tel. 0143743685
www.la-raia.it

Chianti Colli Aretini Docg 2008
14% vol. - € 7

Da agricoltura biologica, il esprime robusto e rustico coi sentori tipici del Sangiovese (90%): [illegible] mature, pepe nero, cannella, ma pure note erbacee, naturali. Si serve a 18 °C in calici ampi.
Mannucci Droandi, Mercatale V.no (AR), tel. 0559707276
www.mannuccidroandi.com

Montepulciano d'Abruzzo Doc 2007
13,5% vol. - € 22

Da un'azienda storica, tra le prime a mostrare le potenzialità del biodinamico: vino fresco, piacevole, eppur intenso e carico, con sentori di pepe, fogliame e frutta rossa. In bocca è leggero, ma di persistenza, forza e potenziale inimitabili, da verificare assaggiando le annate storiche, disponibili fino al '64. Si serve a 18 °C in calici non troppo larghi.
Emidio Pepe, Torano Nuovo (TE), tel. 0861856493
www.emidiopepe.com

Montefalco Sagrantino Docg 2006
14,5% vol. - € 17,50

Da agricoltura biologica, esprime al meglio la [illegible] morbida e vellutata che ha [illegible] così popolare il vitigno: note di sottobosco (cassis, prugne, more) oltre al cuoio fresco, per poi ampliarsi in bocca con estrema concentrazione di frutti neri, con una lieve tannicità. Si serve a 18-20 °C in calici ampi.
Di Filippo, Cannara (PG), tel. 0742731242
www.vinidifilippo.com

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana

A ogni rosso il giusto calice

È il bicchiere che, grazie alla sua forma, riesce a valorizzare un vino. E quanto più il vino è complesso e ricco di qualità organolettiche, tanto più la scelta del "contenitore" diventa fondamentale. Soprattutto per la variegata categoria dei vini rossi.

Il tipo di bicchiere giusto è il calice. È composto da una coppa, nella quale si distinguono l'orlo (bordo o bevente), le pareti e il fondo, che devono essere sottili e trasparenti (un calice colorato e lavorato limita molto l'apprezzamento del vino); un gambo o stelo, indispensabile per allontanare il più possibile la coppa dalla mano, evitando eventuali "inquinamenti" (calore e profumo); un piedistallo, che dà stabilità.

Quando il vino viene versato, i suoi aromi saturano la coppa stratificandosi secondo la densità e il peso specifico. Facendolo roteare aumentano l'evaporazione e l'intensità degli aromi: i più lievi (fiori, frutta fresca) salgono verso l'orlo, nella parte mediana si dispongono i profumi erbacei, di frutta matura e di minerali, mentre gli aromi più pesanti (legno, spezie e animali) restano nella parte più bassa.

Più l'orlo è largo, più il naso si avvicina al vino e meglio ne coglie i profumi: per questo i calici ampi sono più adatti ai vini rossi invecchiati dal bouquet complesso. Quelli stretti invece sono indicati per rossi giovani più esuberanti, ma con profumi più semplici: l'orlo più chiuso li convoglia al naso, che però ne resta più distante.

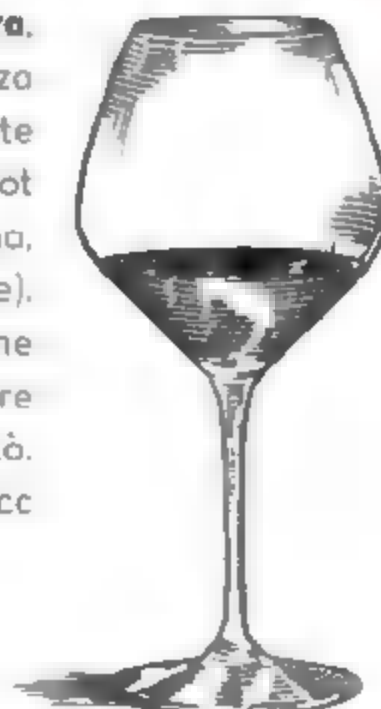
Ogni forma inoltre fa fluire il liquido al palato in modo diverso, variando la sequenza di percezione e l'intensità dei sapori: per esempio, una coppa ampia, che porta il liquido alla parte anteriore della bocca, va bene per vini tannici (i tannini si avvertono infatti sul fondo della lingua), mentre una coppa alta e stretta, che accompagna il liquido verso il fondo, aiuterà a percepire meglio i tannini nei vini che ne hanno pochi.

Infine, per quanto riguarda la disposizione, i calici a vino rosso andranno posizionati in diagonale verso il centro della tavola, da destra verso sinistra rispetto al piatto, dopo quelli a vino bianco.

Per vini di media acidità con tannini importanti (da uve aglianico, cabernet-sauvignon, pignolo). Favorisce la percezione degli aromi fruttati e speziati mentre attenua quella dei tannini. h 270 mm - 860 cc

Per vini di buona struttura, con acidità piuttosto elevata ma non troppo tannici (da uve pinot nero, nero d'Avola, montepulciano). Enfatizza gli aromi di frutti rossi mentre limita la percezione dell'acidità. h 248 mm - 1050 cc

Per vini di corpo robusto e moderata acidità (da uve sangiovese, negroamaro, cannonau). Valorizza gli aromi fruttati e floreali, accentua l'acidità e smorza la percezione dell'alcol. h 218 mm - 590 cc

Per vini di media struttura, di buona freschezza e moderatamente tannici (da uve pinot nero di alta montagna, lagrein, petit rouge). Enfatizza la percezione di frutti rossi mentre attenua quella dell'acidità. h 246 mm - 770 cc

LE SCELTE DI OTTOBRE

Dal Brasile al Friuli

8+

Cabernet Sauvignon / Merlot "Lote 43" 2005

€ 20 - 13.5% vol.

L'abbinamento migliore è con carni rosse alla griglia. Non per nulla, si tratta di un vino brasiliano, facilmente reperibile in Italia attraverso il distributore Varaschin (www.varaschin.com). Rosso rubino intenso con riflessi granato/aranciati, è limpido e consistente. Bouquet secondario in evoluzione, intenso, con aromi vegetali, peperone verde, legno, leggera tostatura, nota di vaniglia, spezie leggere, fruttato. Sapore secco, corpo pieno e ben strutturato, morbido, sostenuto dalla nota tannica amarognola sul finale.
Vinícola Miolo Vale dos Vinhedos, Bento Gonçalves Brasil
www.miolo.com.br

Chianti Classico Riserva Docg "Poggio Rosso" 2006

€ 32 - 13.5% vol.

Da uve sangiovese 80%, colorino e pugnitello, è rosso rubino con riflessi tendenti al granato. Limpido e piuttosto consistente. Bouquet secondario con aromi fini e intensi di frutta rossa fresca, in particolare prugna e mora, note di fiori in cui si riconoscono la ginestra e la violetta, note di frutta secca fresca come la noce, per chiudere con eleganti note speziate di cannella, noce moscata. Sapore secco, corpo robusto e piuttosto morbido, ancora fresco di acidità e con tannini ben fusi, equilibrato e con una persistenza finale lunga e note sapide. Si abbina a carni arrosto e grigliate.
Agricola San Felice Castelnuovo Berardenga (SI) tel. 05773991
www.agricolasanfelice.it

Colli Orientali del Friuli Doc Rosazzo bianco 2009 "Abbazia di Rosazzo"

€ 40 - 13.0% vol.

Un bianco ideale con crostacei, da uve friulano, pinot bianco, sauvignon, malvasia, ribolla gialla. Giallo paglierino, cristallino, presenta un bouquet secondario con aromi fragranti di frutta giallo e un intreccio di aromi di fiori di pesco, gelsomino, albicocca con nota vegetale e di mentuccia in chiusura. Sapore secco, molto morbido, ben sostenuto dalla freschezza dell'acidità, ha una persistenza piuttosto lunga che termina su una nota di salvia leggermente ammandorlata.
Livio Felluga Brazzano di Cormons (GO) T. 0481 60203
www.liviofelluga.it

AMICO
PFOA
FREE
RIVESTIMENTO

MADE IN ITALY

STORE

UNA NUOVA DOP IN TOSCANA

Il profumo del Monte Amiata

Gli oliveti nelle campagne di Arcidosso alle pendici del Monte Amiata. La raccolta delle olive è ancora manuale.

Il vulcano è spento da 700 mila anni, ma esprime ancora tutta la sua forza, nella ricchezza delle acque e dei suoi prodotti: castagne, vino e soprattutto olio. Spremuto dall'olivastra di Seggiano, coltivata in otto comuni del Grossetano (Arcidosso, Castel Del Piano, Cinigiano, Santa Fiora, Roccalbegna, Seggiano, Semproniano e parte del feudo di Castell'Azzara), l'olio dell'Amiata è stato premiato nel 2011 con la Dop Seggiano. È un extravergine dolce e delicato, di spiccata personalità. Si abbina a insalate, minestre, carni e pesci alla griglia, fagioli di Sorano e cipolle cotte nella cenere. *(luigi caricato)*

L'OLIO BUONO TORNA A SCUOLA

Taggia, la città in provincia di Imperia che dà il [illegible] alla varietà di olive taggiasca, ha portato il suo olio nelle scuole. I suoi 1500 allievi hanno partecipato al progetto "Sapere d'Olio", e così per l'intero scorso anno scolastico nelle locali mense sono stati preparati ben 150 mila piatti conditi con olio Dop Riviera Ligure. In più, gli studenti a fine anno hanno ricevuto anche una bottiglia d'olio e, quale compito per le vacanze, ne hanno descritto il profilo sensoriale. L'iniziativa riparte quest'anno allargata ad altri comuni rivieraschi, da Imperia a Sanremo, in attesa di essere presentata, a gennaio, all'Anci, l'associazione dei Comuni italiani. Con l'obiettivo di introdurre in tutte le mense scolastiche l'utilizzo di olio genuino e di qualità, tracciato e certificato: un vero e proprio presidio di medicina preventiva, fondato su [illegible] corretta dieta alimentare a partire dalle materie prime.

"Abbraccio"
€ 15 (bott. 500 cc)

Da olive olivastra seggianese. Giallo oro dai riflessi verdi, ha toni fruttati medio intensi, erbacei; gusto vegetale di carciofo, amaro e piccante ben dosati e [illegible], toni mandorlati, sentori di frutta bianca e lieve piccante in chiusura. La proprietà del podere è condivisa con il vicino ristorante/locanda Il Silene (www.ilsilene.it), base di charme per scoprire la zona. **Podere Vignine di Anna Ciacci, Seggiano (GR), tel. 0564950697**

"Olivastra Seggianese"
€ 13 (bott. 500 cc)

Monocultivar che richiama fin dal nome in etichetta la nuova Dop. Verde dai riflessi dorati, ha note fruttate leggere, erbacee; buona fluidità, morbidezza e [illegible] al palato, gusto vegetale di carciofo, toni mandorlati e lieve piccante. **Frantoio Franci, Montenero d'Orcia (GR), tel. 0564954000, www.frantoiofranci.it**

"Oro"
€ 4 (bott. 250 cc)

Sempre da sole olive olivastra seggianese, è giallo dorato dai riflessi verdolini, ha sentori fruttati di media intensità, erbacei; buona fluidità al palato, dolce al primo impatto, morbido, lieve piccante persistente, gusto vegetale di carciofo, frutti di bosco e mandorla in chiusura. **La Poderina Toscana di Davide Borselli, Montegiovi (GR), tel. 0564956546, www.lapoderinatoscana.com**

"Elicitum"
€ 9 (bott. 500 cc)

Da olive olivastra seggianese. Giallo dorato, limpido, al naso ha toni fruttati medi, verdi, erbacei, con sentori di mandorla. Al gusto ha richiami vegetali di carciofo, buona fluidità e note equilibrate amare e piccanti. Rimandi a frutta bianca e mandorla. **De Triachi di Donatella Martellini, Arcidosso (GR), tel. 3493555954, www.detriachi.it**

Sul sentiero delle castagne

In Valle Isarco, lungo un percorso di 62 chilometri attraverso borghi e castagneti. Con tappa in masi ospitali per assaggiare il vino nuovo con le caldarroste. Ma anche i piatti più raffinati al sapore d'autunno

TESTO BEPPE CECCATO   FOTO GAIA MARTURANO

A fianco
Konrad Augschöll prepara le caldarroste nel maso Röckhof di Villandro. Il paese si trova sul Keschtnweg, il sentiero delle castagne che collega Varna a Bolzano
A sinistra
Il Duomo di Bressanone. La città per secoli è stata la sede del principe vescovo

L'ultimo avamposto enologico d'Italia appartiene alla Chiesa da 870 anni. Per esser più precisi, appartiene agli agostiniani dell'Abbazia di Novacella. I vigneti appaiono come un'enorme tavolozza carica di rossi e gialli, gettata da un artista distratto sul verde-oro della Valle Isarco:

un quadro d'autore, insomma, che si snoda tra il Brennero e Bolzano, punteggiato di viti, paesi, conventi, masi. E castagni. Alberi secolari che compongono uno dei più estesi castagneti delle Alpi: solo nella zona di Velturno se ne contano 3800. I loro frutti per secoli sono stati l'integratore calorico dei valligiani. Chi ama le escursioni e si applica con generosa propensione alla buona tavola ha, in Valle Isarco, una strada privilegiata: i 62 km del Keschtnweg, il sentiero del castagno. Da Varna, sconfina nel Renon e raggiunge Castel Roncolo, alle porte di Bolzano.

Una tradizione gustosa: il törggelen

Uno dei punti più belli è il castagneto di Velturno, nelle terre del maso Radoar. Il sole del pomeriggio scalda il sentiero e illumina un paesaggio degno di Heidi: di fronte svettano le Odle con l'imponente Sass Rigais (3025 m), a sinistra il Sass de Putia (2875 m) e, quindi, la Plose (2562 m). Norbert Blasbichler gestisce con la moglie Edith un'azienda biologica: Radoar, che in lingua retoromanica significa "campo rotondo". All'interno del maso si trova la cantina: nei due ettari di vigneto si ricavano un Müller Thurgau, un Kerner e un rosso Zweigelt. La distilleria: provate il distillato di mele Steinpepping, antica qualità molto aromatica, e quello di castagne, pulito e secco. E il meleto, da cui nasce un succo carico e aromatico. Come gran parte dei masi della valle, anche questo propone il suo *Törggelen*. Si tratta di un'antica usanza che prende il nome dal torchio usato per spremere le uve: per assaggiare il vino nuovo, i contadini si riunivano nelle stube e, tra un bicchiere, una fetta di speck, un'altra di formaggio, pane nero, minestra d'orzo e castagne, würstel con crauti, caldarroste, canti e una fisarmonica, passavano felici interi pomeriggi autunnali. L'usanza, oggi più viva che mai, si rivolge anche ai turisti. Sempre a Villandro, i fratelli Helene e Helmut Tauber, nel loro albergo Unterwirt (150 anni di storia,

a due passi dalla chiesa di San Lorenzo, famosa per il campanile pendente), dedicano alla castagna il menu stagionale [illegible] molti trattamenti wellness (a partire dal nome stesso della spa: Castanea).

Il pane al profumo di cumino

"Zu Mantua in Banden der treue Hofer war...". Il canto sale insicuro dalla stube del Glangerhof di Velturno. Georg Oberhofer, il proprietario, scivola sui tasti della fisarmonica, mentre una cinquantina di austriaci, all'ennesima caraffa, intona l'inno dedicato all'eroe tirolese Andrea Hofer. È impossibile parlare con Georg: suona, corre in cantina, guarda l'orologio e scappa verso il forno a legna dove sta cuocendo lo *Schüttelbrot*, il tradizionale pane di segale arricchito di semi di cumino. Sono una settantina le fattorie che lo fanno ancora, spiega mentre sforna, tra mille profumi.

Nell'abbazia dei grandi vini

Allo Strasserhof di Varna il *Törggelen* è scientifico. Racconta Hannes Baumgartner, proprietario e giovane vignaiolo, il cui Veltliner è stato premiato dal Gambero Rosso con i tre bicchieri: "Proponiamo tre opzioni. Il *Törggelen* veloce, caldarroste e vino; quello medio, con aggiunta di speck, formaggio, patate; [illegible] il completo, canederli, gnocchi, costine, *Hauswürst*, crauti bianchi, patate, *krapfen* e grappe". L'abbazia di Novacella è a pochi passi. In questo paradiso perfetto, i Canonici regolari agostiniani in quasi nove secoli di vita comunitaria hanno costruito un'azienda sostenibile. C'è la cantina, da cui escono vini famosi, come il Veltliner e il rosso Lagrein, della linea Praepositus, il frutteto, il bosco, il negozio, il collegio, il centro convegni, la cucina. Riscaldamento ed elettricità sono garantiti da un impianto a biomassa.

Quando il vescovo vigilava sulle osterie

Bressanone è una città raffinata, ricca d'arte e indirizzi golosi. La Torre Bianca, del XIV secolo, simbolo cittadino, è stata restaurata con antichi metodi: la malta è stata preparata con calce, crine di cavallo, latte e vino bianco. In un vicolo lì vicino, il Finsterwirt-Oste Scuro (il nome risale all'800, quando il vescovo proibì di tenere aperto la sera e i clienti entravano e bevevano di nascosto). Dal 1870 lo gestisce la famiglia Mayr, che dedica grande attenzione ai prodotti a km 0. Tra questi, le castagne, usate per il pane e nei "ravioli di grano saraceno ripieni di cervo con castagne glassate e una riduzione al mirtillo".

LA CASTAGNA, PANE DELLE ALPI

Era un alimento indispensabile per integrare la dieta e far fronte agli anni di carestia, il vero pane delle Alpi. La castagna, che con la sua percentuale elevata [illegible] amido fornisce carboidrati, ferro [illegible] fosforo, ma anche potassio, vitamina C [illegible] betacarotene, è stata un elemento irrinunciabile dell'alimentazione anche nel Sud Tirolo. Ed è con una sorta di riconoscenza che ogni anno, in Valle Isarco, [illegible] festeggiata con le Settimane della castagna, quest'anno dal 21 ottobre al 6 novembre, durante le quali gli chef [illegible] 20 principali ristoranti della regione si cimentano nella preparazione di piatti in cui [illegible] frutto dei boschi è protagonista, dall'antipasto al dessert. Dal 28 ottobre al 6 novembre, [illegible] Velturno, [illegible] tiene poi la quindicesima edizione del Keschtnigl, incontro culinario di arte, vino [illegible] Törggelen.
Info: Ufficio Informazioni Velturno, piazza Simon Rieder 2, Velturno (BZ), tel. 0472855290. www.velturno.info

Sopra
Il monastero di Sabiona, prima sede vescovile dell'Alto Adige e i ravioli con ripieno di cervo e castagne glassate del ristorante Oste Scuro di Bressanone
A destra
Joseph Lobis con i suoi formaggi, nel maso Erschbaumerhof di Auna [illegible] Sotto, e il sentiero delle castagne [illegible] pressi del maso Radoar, [illegible] Velturno

A destra
Affreschi nella chiesa di Santa Croce, la maggiore delle quattro che si trovano nel monastero di Sabiona. Dal XVII secolo il monastero ospita una comunità di monache di clausura benedettine

Di fronte al caffè dell'Hotel Adler, arredi moderni, arte contemporanea e un delizioso *Kastanienherz*, dolce impasto di castagne bollite immerso nel fondente fuso, c'è il Museo della Farmacia: qui Oswald Peer, settima generazione, ha raccolto il patrimonio di famiglia. Appena fuori dal centro storico, salendo in collina lungo la via dei Vigneti, Hans e Michaela Pichler, nell'albergo ristorante Haller, propongono gastronomia valligiana: tortelli di spinaci e rapa, minestra di vino con crostini alla cannella, trota al forno con erbe fresche. A pochi metri, una torre di vetro introduce al regno di Manni Nössing, quarantenne, eclettico vignaiolo. Manni fa tutto da solo, dalla vigna alla cantina. Il suo massimo piacere è, come racconta lui stesso, "chiacchierare attorno a una grande tavola, le bottiglie aperte, i cellulari spenti". I suoi vini, Veltliner e Kerner, sono sapidi, leggeri, freschi.

Una birra, prima di salire al monastero

Chiusa, città degli artisti, strette vie e case affrescate, era la porta della Valle Isarco. Da qui passava la strada che portava oltreconfine. E qui, Norbert Andergassen ha aperto la birreria artigianale Gassl Bräu, proprio alla salita del monastero di Sabiona, luogo mistico della regione, complesso di costruzioni romaniche, gotiche e seicentesche. Dopo una birra di castagne, colore ambrato carico, schiuma bianca, lieve sentore d'affumicato, si affronta la mezz'ora d'arrampicata al monastero di clausura delle Benedettine, un'espiazione di tutti i peccati... Ma la fatica è premiata da ciò che si trova su questa rupe ricoperta di vigneti: un panorama fantastico, le chiese di Nostra Signora, pianta ottagonale, e della Santa Croce, vero angolo di pace.

Il formaggio stagionato nella cenere

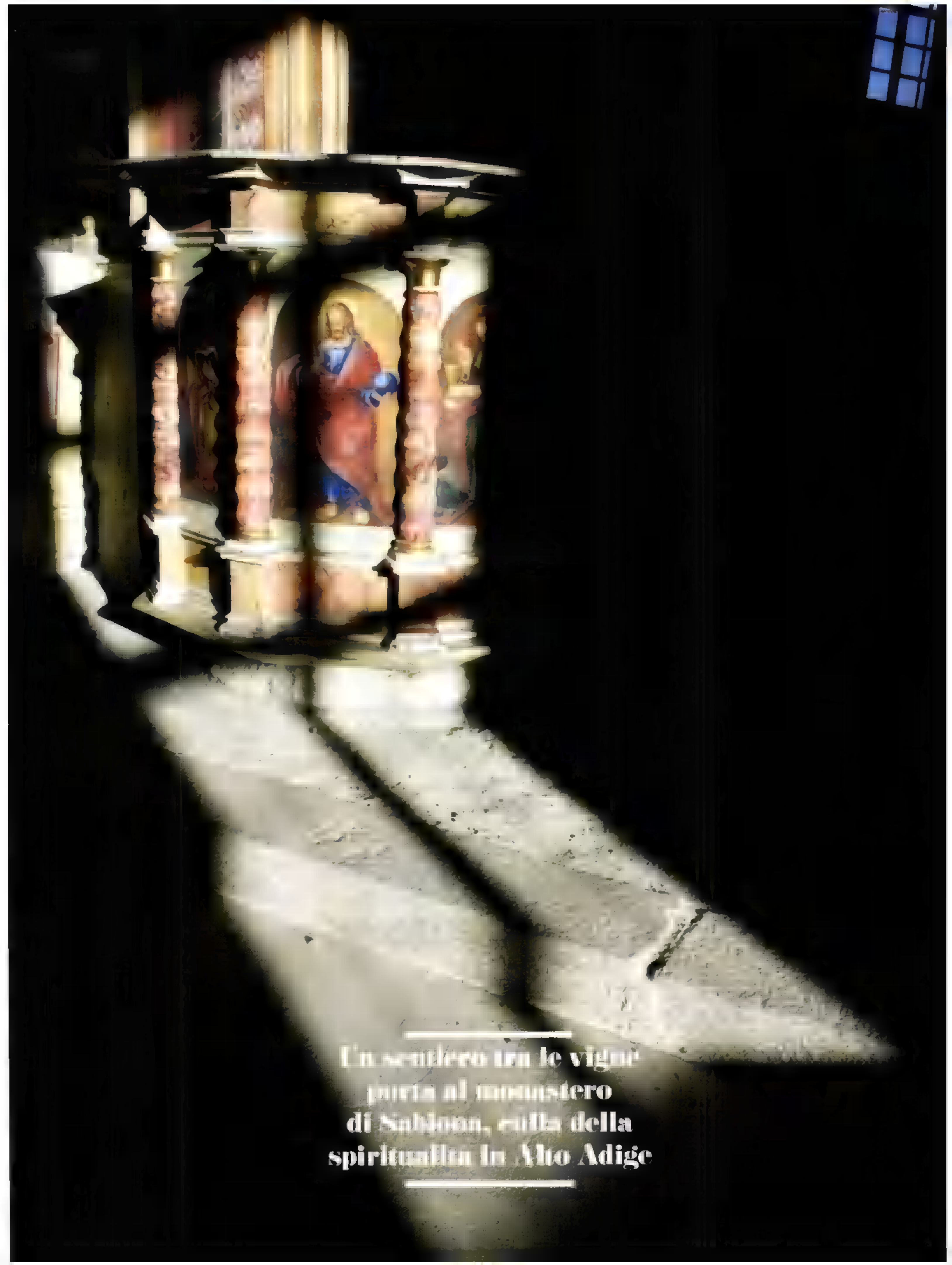
Nella frazione di Gudon, Ferdinand Gasser e la figlia Maria animano il ristorante Turmwirt: da provare il gelato alla castagna, alla crema e al tabacco. Puntando su Villandro, si sosta nel maso Röckhof, di Konrad Augschöll. Qui riposano speck, salami e affinano le grappe (sublime quella d'albicocche!). Prima di raggiungere Bolzano, un'ultima tappa, sul Renon. È l'Erschbaumerhof di Joseph Lobis, il primo, 18 anni fa, a iniziare l'arte dell'affinazione casearia nella regione. Oggi i produttori sono 80, ma i suoi formaggi sono sempre tra quelli più richiesti, soprattutto l'Aschenputtel (Cenerentola), stagionato nella cenere. Bolzano è a due passi. Alle spalle, la valle si prepara alla stagione invernale. Ma c'è ancora tempo per un piatto di caldarroste, un bicchiere di vino e un canto che ti scaldano il cuore.

INDIRIZZI UTILI

MASI
Radoar
via Pedratz 1, Velturno (BZ), tel. 0472855645, www.radoar.com
Glangerhof
Guln 37, Velturno (BZ), tel. 0472855317
Strasserhof
via Unterrain 8, Varna (BZ), tel. 0472830804, www.strasserhof.info
Röckhof
via San Valentino 9, Villandro (BZ), tel. 0472847130
Erschbaumerhof
via Gasterer 2, Auna di Sotto, Renon (BZ), tel. 0471359117

CANTINE
Abbazia di Novacella
via Abbazia 1, Varna (BZ), tel. 0472836189, www.kloster-neustift.it
Manfred "Manni" Nössing
via dei Vigneti 66, Bressanone (BZ), tel. 0472832672, www.manni-noessing.com
Gassl Bräu
via Conciatori 18, Chiusa (BZ), tel. 0472523623, www.gassl-braeu.it

ALBERGHI E RISTORANTI
Finsterwirt Oste Scuro
vicolo Duomo 3, Bressanone (BZ), tel. 0472835343, www.finsterwirt.com
Hotel Goldener Adler
via Ponte Aquila 9, Bressanone (BZ), tel. 0472200621, www.goldener-adler.com
Hotel Ristorante Haller
via dei Vigneti 68, Bressanone (BZ), tel. 0472834601, www.gasthof-haller.com
Ristorante Turmwirt
Gudon 50, Chiusa (BZ), tel. 0472844001, www.turmwirt-gufidaun.com
Hotel Taubers Unterwirt
via Josef Telser 2, Velturno (BZ), tel. 0472.855225, www.unterwirt.com

INFORMAZIONI
Consorzio Turistico Valle Isarco
tel. 0472802232 www.valleisarco.info
Museo della Farmacia
via Ponte Aquila 4, Bressanone (BZ), www.museofarmacia.it

Un sentiero tra le vigne
porta al monastero
di Sabiona, culla della
spiritualità in Alto Adige

Tv, la rivincita degli chef

Il piccolo schermo è pieno di cuochi improvvisati e pasticcioni. Ma ora è il momento dei veri professionisti. Dai quali lo spettatore può (forse) imparare qualcosa

TESTO MARIATERESA TRUNCELLITO

Una nuova passione dilaga fra gli italiani: trascorrere ore e ore del giorno e della notte in una cucina virtuale, quella della Tv, dove si stanno moltiplicando, ben oltre il normale "appetito", le trasmissioni gastronomiche. Quelle dove chef, vip e comparse si affannano attorno a pentole e fornelli, manipolano cibo (non sempre in modo appropriato), spiluccano, commentano, si sfidano a colpi di mestoli e si leccano le dita. Il paradosso è che chi è imbranato in cucina, tanto da non saper fare una pasta o un uovo al tegamino, guardando questi programmi non impara. Anzi, può giustificare in vari modi la propria incompetenza con osservazioni tipo "Il mio bottegaio non ce l'ha il sale rosa dell'Himalaya", oppure "Il cuoco incideva il pomodoro come una pietra preziosa, ma io non so nemmeno pelare una patata...". Per non parlare delle ricette: quale spettatore riuscirebbe ad appuntarsele mentre vengono lette alla velocità della luce, tra battute e chiacchiere varie?

Forse, il successo di questi programmi non sta nel loro contenuto didattico, ma nel nostro "voyeurismo" gastronomico. Oggi che il tempo per cucinare è ridotto ai minimi termini, sembra che sia sempre più piacevole farlo in terza persona, immedesimandosi nei cuochi dello schermo, mentre sul divano ci si gode in santa pace la solita porzione di quattrosalti.

E anche se non siamo ridotti così, se ancora riusciamo a riunire la famiglia intorno alla tavola o organizziamo cene e barbecue per gli amici, guardare qualcun altro che cucina è bello: perché ci riporta all'infanzia, a quando osservavamo incantati una mamma, una nonna o una zia alle prese con matterello e mestolo, aspettando ansiosi di poter dare il nostro piccolo contributo alla preparazione del sugo o di ripulire il fondo della terrina dove era rimasto un po' dell'impasto della torta al cioccolato...

A destra
Carlo Cracco, chef dell'omonimo ristorante a Milano, con 2 stelle Michelin
Nella pagina accanto
Bruno Barbieri, chef stellato che insieme a Cracco e a Joe Bastianich forma la giuria del nuovo talent show "MasterChef Italia"

Ma adesso chi è che guardiamo con tanto interesse? È passato il tempo delle "prove dei cuochi" che pasticciano frettolosamente con trionfi di prodotti regionali e surgelati "cotti e mangiati", alternando le ricette a chiacchiere da salotto e promozioni di film. Ora a condurre i programmi sono quelli che con la cucina campano davvero: gli chef.

C'è per esempio una vera brigata d'eccellenza a guidare il nuovo talent show gastronomico "MasterChef Italia", in onda su Cielo (partito a fine settembre, ogni mercoledì alle 13 e alle 21 dal lunedì al venerdì). Il format ha esordito sulla BBC nel 1990 ed è stato fonte di ispirazione per molti altri programmi, che hanno trasformato in personaggi televisivi cuochi come Simone Rugiati o Alessandro Borghese. Prevede una gara di ricette di giorno, mentre la sera è ben più movimentata: i concorrenti devono preparare piatti con ingredienti a sorpresa, indovinare cosa c'è in una zuppa di pesce, cucinare per un'intera squadra di calcio... In palio, un premio in denaro e la pubblicazione di un libro di ricette. La giuria: Carlo Cracco, Bruno Barbieri e Joe Bastianich, proprietario di diversi ristoranti di cucina italiana in Usa e conduttore anche della versione americana di "MasterChef", insieme a Gordon Ramsay (vedi le interviste qui a fianco).

Dilagano sui nostri schermi anche programmi stranieri, con grandi cuochi doppiati in italiano: da "A cook's tour", con lo chef Anthony Bourdain (su Rai 5), a "Cucine da Incubo", ancora con Gordon Ramsay in versione "cattivissimo" (su Real Time). E perfino i pasticcieri hanno la possibilità di diventare star: sempre su Real Time gareggiano (anche a colpi di torte in faccia) in "Torte da record", mentre nel "Boss delle torte", l'italo-americano Buddy Valastro compone spettacolari creazioni multipiano di pan di Spagna, fiori, frutti, farfalle mongolfiere di fondente e cioccolato. Gli occhi e la bocca si spalancano di meraviglia... Poi chi ha già cenato gira canale e ricomincia con gli arrosti, chi è a stomaco vuoto apre il frigo e si consola con quello che c'è.

IL CATTIVO E IL BUONO

GORDON RAMSAY VS. JOE BASTIANICH

Nato nel 1966 in Scozia, Gordon Ramsay pensava che sarebbe vissuto di calcio. E invece è diventato lo chef più famoso del mondo. Grazie alla sua collezione di 12 stelle Michelin e grazie, **soprattutto**, al piccolo schermo e a trasmissioni come "MasterChef". Che lo hanno proposto come personaggio esigente, cattivo. "Io cerco di essere onesto" si giustifica Ramsay, "non mi preoccupo delle telecamere. Se qualcosa in cucina non va, lo dico e basta". Nonostante la sua fama da diavolo, Gordon è di un'affabilità inaspettata. Gli chiediamo qual è il primo piatto che ha cucinato. "Un bread pudding, pieno di burro e calorie! Ma c'era anche un po' di whisky, dentro, e io a 11 anni ero eccitato all'idea di maneggiare una bevanda da adulti". Che cosa ha segnato la sua strada professionale, dopo i primi esperimenti? "Il soggiorno a Parigi, dove ho lavorato per tre anni da Guy Savoy. Qui ho imparato l'equilibrio tra mare e terra, ho appreso la leggerezza del tocco". E, di recente, l'esperienza in Vietnam, dove ha cucinato senza usare derivati del latte. "La sfida più interessante degli ultimi anni: ho inventato piatti focalizzando l'attenzione su infusi, brodi, menta, lemon grass...".

Un italiano in America o un americano in Italia? È un veterano di "MasterChef", Joe Bastianich, che conduce l'edizione americana con Gordon Ramsay. Proprietario di diversi ristoranti negli Stati Uniti, Bastianich, figlio di ristoratori friulani, è un imprenditore del gusto e produttore di vini (ha diversi vigneti in Italia). Come nasce la sua passione per la cucina? "Ho iniziato a conoscere il cibo italiano da ragazzo, in casa: mamma e nonna cucinavano piatti italiani e in estate tornavamo in Friuli a trovare i parenti. Ma è a 22 anni che mi sono davvero innamorato della cultura gastronomica italiana: cibo e vino, in strettissima connessione. Ho viaggiato da Pantelleria ad Aosta e ho deciso allora che la mia vita si sarebbe fondata su questa mia passione, partendo dal vino. Ma il vino senza il cibo non esiste, e viceversa". Tornato negli Stati Uniti, apre il suo primo ristorante nel 1992 e compra il suo primo vigneto nel 1997. Oggi di ristoranti ne ha 18 (tra cui Eataly a New York) ed è diventato proprio ciò che voleva essere: ambasciatore del lifestyle italiano in America. Il suo piatto preferito? "Gnocchi con guazzetto di anatra, una delle ricette della mamma".

laura forti

Quando il ragù si mette a "pippiare"

La pizza, il caffè, i profumi decantati da Eduardo... Per un napoletano, il cibo è un rito quotidiano. Per un napoletano-scrittore, poi, diventa materiale da romanzo. A partire dai piaceri della colazione

MASSIMO CACCIAPUOTI CONVERSA CON MANUELA LA FERLA

Lei vive a Napoli, città che si identifica con le sue tradizioni culinarie...
A Napoli siamo immersi nella cultura gastronomica. E l'oleografia stessa napoletana è basata su numerosi elementi culinari. La pizza, innanzitutto. Ma anche il ragù, decantato da Eduardo, lasciato per ore a bollire a fuoco lento, a "pippiare", come si dice a Napoli. E la pastiera di grano. Poi c'è tutta la tradizione dei piatti di mare, dalla fritturina di paranza all'impepata di cozze.

Ci sono momenti della sua giornata che lei considera fondamentali come "pater familias" (titolo del suo primo romanzo) [illegible] anche come scrittore?
La colazione è il momento fondante della mia giornata. Quasi un rituale. In *Non molto lontano da qui*, il mio ultimo romanzo che esce ora per Garzanti, descrivo proprio il piacere intenso di iniziare la giornata fuori sul terrazzino di casa, con un'abbondante e variatissima colazione. Nella realtà di Napoli, invece, è la cena, quando ci si ritrova tutti insieme intorno al desco, il momento più importante. In questo la città ha conservato molto il senso della famiglia.

Quanto conta per lei, che è anche infermiere, l'alimentazione come fonte di benessere?
Mangiar bene è fondamentale. Mi ritengo un buongustaio. Conosco, da operatore sanitario, le regole di una buona alimentazione, ma mi diverto tantissimo a infrangerle.

Recentemente molti narratori hanno dedicato al cibo racconti e romanzi. Una moda editoriale o il segno di un avvicinamento tra letteratura e vita?
Per me è un'esigenza fortissima descrivere le abitudini quotidiane. Sempre nell'ultimo romanzo, descrivo la mia mania per i risotti e le verdure. Ma anche il momento piacevole della spesa giornaliera di cui mi occupo personalmente. Non a caso è un racconto sulla quotidianità, anzi, sulla normalità.

C'è un pregiudizio ricorrente riguardo gli uomini del Sud e alla loro collaborazione nella quotidianità familiare. Lei partecipa attivamente alla preparazione dei pasti?
Non credo si tratti di un pregiudizio, ma di una "tara culturale" che gli uomini si trascinano dietro. Devo ammettere che fino a che ho potuto mi son scelto un ruolo più defilato, poi però ho fatto di necessità virtù e ci ho trovato gusto, tanto che il più delle volte mi metto volontariamente ai fornelli. Oggi mi piace davvero cucinare, soprattutto per le mie figlie.

Massimo Cacciapuoti è nato nel 1970 a Giugliano (Napoli) dove vive e lavora come infermiere. Ha esordito nel 1997 con il romanzo *Pater familias*, da cui è stato tratto l'omonimo film diretto da Francesco Patierno. Esce questo mese per Garzanti l'ultima sua opera, *Non molto lontano da qui*. È una delle voci più interessanti della nuova narrativa italiana.

Ci regala una breve ricetta che le sue figlie amano farsi preparare da lei?
Il riso con verdure e petto di pollo. Prendete due zucchine, una melanzana, due peperoni, due fette di petto di pollo, 300 grammi di riso. Tagliate gli ortaggi a dadi e friggeteli separatamente con poco olio. Uniteli e aggiungete il petto di pollo a tocchetti. Cuocete per qualche minuto. Bollite il riso, scolatelo, aggiungetelo a pollo e verdure e cuocete per qualche minuto a fuoco lento.

CIBO DI STRADA

Caldarroste d'Italia

TESTO STANISLAO PORZIO

L'Unità d'Italia data 1861. Ma c'è un alimento che quell'Unità ha sancito da molto prima: la castagna. Tradizionale cibo povero, ma sostanzioso, di tutte le popolazioni di montagna, la castagna è un vero patrimonio nazionale. Questo è ancor più vero per la sua versione di strada: la caldarrosta. Calda e arrosto: il suo profumo ci appartiene geneticamente, è legato a doppio filo alla nostra italica infanzia. Impossibile che non ci faccia [illegible] all'inverno che avanza e a tutti quelli che l'hanno preceduto. I caldarrostai cominciano a lavorare prima della fine dell'estate, a metà settembre. La prima castagna a maturare è quella di Teano, in Campania. Poi in ottobre arrivano quelle del Piemonte e dell'Appennino Tosco-Emiliano. Altre produzioni sono in Veneto, al Monte Amiata in Toscana, in Ciociaria (Lazio), in Irpinia (Campania); ma non sono le uniche. E nonostante questa grande produzione, importiamo castagne anche dalla Spagna e dal Portogallo. Carlo G. Valli nel suo *Gli antichi sapori dei mangiari di strada* ci fa rivivere l'esperienza acustica del rito della caldarrosta: "Nella 'molto magnifica città di Napoli' il grido del castagnaro assumeva il tono di una recita, quando decantava: '... *'e susamielle 'o vere sti castagne'*, per dire che erano belle e abbrustolite come sosa*melli* (dolci natalizi, ndr). A Milano i venditori di scotticaldi li chiamavano anche *belegòtt* perché quando lanciavano il loro grido di vendita sembrava dicessero 'begli e cotti': l'ambulante in Brianza assumeva il nome di *birolatt*, da 'brûler', bruciare". La cottura è semplice, ma richiede una tecnica precisa e un armamentario specifico. Come prima operazione, le castagne vanno tagliate sulla gobba da una parte all'altra e vanno cotte sul carbone. Il contenitore di cottura consiste in una caldaia circolare dal fondo traforato, in modo che la fiamma possa lambire le castagne che, durante i venti minuti di cottura, devono essere scosse continuamente. Un tempo la caldaia era adagiata su un braciere poggiato per terra e andava sollevata per scuoterla. La sua versione contemporanea è in acciaio e più funzionale: caldaia e braciere sono incernierati e per scuotere basta un movimento rotatorio. Ma la vera differenza è il prezzo: la caldarrosta oggi è diventata quasi un articolo di lusso.

Sapore di sale, alghe, paradiso

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Torino, 1938. Rosario La Ciura è un senatore del regno, illustre grecista siciliano trapiantato nel capoluogo sabaudo; nella sua lunga carriera accademica ha tenuto corsi a Oxford e Tubingen, ricevuto la laurea honoris causa a Uppsala, Salamanca, Yale, Harvard, Nuova Delhi, Tokyo e alimentato un elenco di pubblicazioni senza fine. Adesso, a 75 anni, celibe, ben lontano dal vivere nell'opulenza, si gode decorosamente la pensione e l'indennità di senatore. Il professore La Ciura è solito andare a leggere libri e giornali in un caffè di via Po, dove fa la conoscenza di un suo giovane corregionale, Paolo Corbèra, a Torino come redattore de La Stampa. I due siciliani non possono che finire a parlare della loro terra.

"Così parlammo della Sicilia eterna, di quella delle cose di natura; del profumo di rosmarino sui Nèbrodi, del gusto del miele di Melilli, dell'ondeggiare delle messi in una giornata ventosa di Maggio come si vede da Enna, delle solitudini intorno a Siracusa, delle raffiche di profumo riversate, si dice, su Palermo dagli agrumeti durante certi tramonti di Giugno. [...]. Dopo un'assenza quasi totale di cinquanta anni il Senatore conservava un ricordo singolarmente preciso di alcuni fatti minimi: 'Il mare; il mare di Sicilia è il più colorito, il più romantico di quanti ne abbia visti; [...] Nelle trattorie di mare si servono ancora i 'rizzi' spinosi spaccati a metà? [...] sono la più bella cosa che avete laggiù, quelle cartilagini sanguigne, quei simulacri di organi femminili, profumati di sale e di alghe".
Un giorno il giovane amico gli regala la sorpresa di fargli trovare in tavola un grande vassoio pieno di ricci aperti a metà, con una quantità di spicchi di limone da spremergli sopra.
"I ricci, spaccati, mostravano le loro carni ferite, sanguigne, stranamente compartimentate. Non vi avevo mai badato prima di adesso", riflette Corbèra, "ma dopo i bizzarri paragoni del senatore, essi mi sembravano davvero una sezione fatta in chissà quali delicati organi femminili. Lui li degustava con avidità ma senza allegria, raccolto, quasi compunto. Non volle strizzarvi sopra del limone. 'Voialtri, sempre con i vostri sapori accoppiati! Il riccio deve sapere anche di limone, lo zucchero anche di cioccolata, l'amore anche di paradiso!'.
Quando ebbe finito bevve un sorso di vino, chiuse gli occhi. Dopo un po' mi avvidi che da sotto le palpebre avvizzite gli scivolavano due lagrime".

(Giuseppe Tomasi di Lampedusa, *La sirena*, in "I Racconti", Feltrinelli)

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Più morbido, più ricco

Il gusto, dolce con lieve aroma di noci, non cambia. Cambiano invece la consistenza e l'apporto nutrizionale, più ricco grazie all'aggiunta di latte intero [illegible] crema di latte. Leerdammer "Il Fondente" si trova sul banco dei freschi al taglio, [illegible] confezioni da 250 g e in vaschetta apri [illegible] chiudi da 6 fettine (150 g).

La spalmabile incontra il cioccolato

Tra i nuovi ingredienti ci sono: zucchero, cioccolato al latte, [illegible] magro. Due tra i più popolari brand dell'alimentazione, Philadelphia e Milka, si incontrano [illegible] una nuova e fresca merenda spalmabile. In confezioni da 150 [illegible].

Croccanti impanature ma senza glutine

Farina di riso, acqua e sale: sono questi gli ingredienti del "Pangrattato" di Pedon. Per ripieni e impanature o per ricette gratinate. Insieme ai preparati "per tortino al cioccolato" [illegible] "per crêpes" si aggiunge agli altri prodotti Easyglut® garantiti dall'Associazione Italiana Celiachia.

Dalla sorgente più alta d'Europa

Monviso, quota 2042: nasce qui "Acqua Eva", minimamente mineralizzata e povera di sodio. Distribuita da PepsiCo, è prodotta con particolare attenzione all'ambiente: riduzione della plastica, imbottigliamento in una filanda recuperata con criteri di bioedilizia, ottimizzazione del sistema di trasporti.

Alternativa vegetale al latte

È pensato per chi non tollera il lattosio "Avena Bio con Calcio" di Matt&biofunction®: di sola avena, senza additivi, stabilizzanti o emulsionanti chimici, è arricchito di calcio vegetale. Ideale per la prima colazione, con caffè, cacao o cereali, può essere utilizzato come base per tutte le ricette.

Una merenda con... le macchie

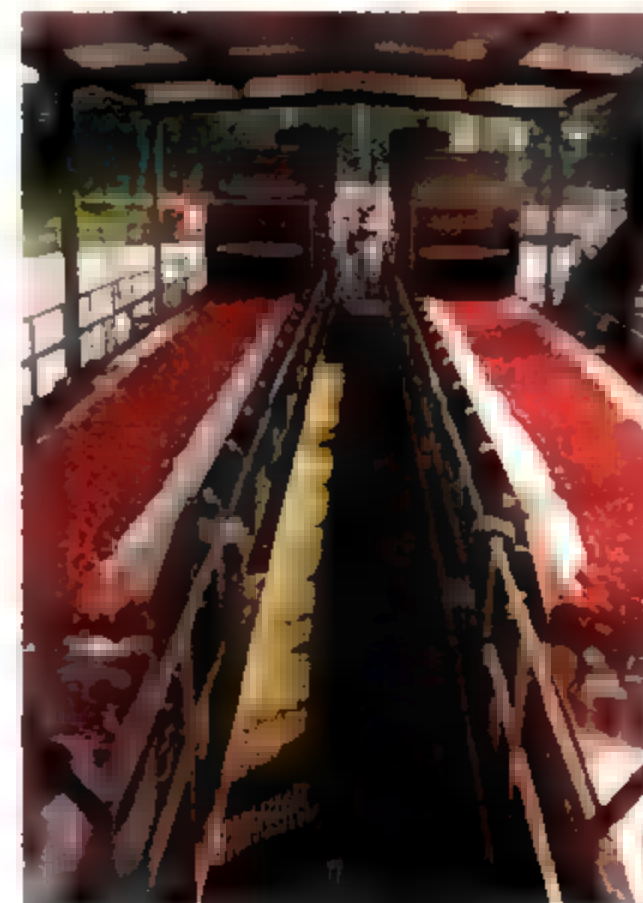
Riprendono il disegno dei mantelli delle mucche I nuovi budini "Muu Muu" di Cameo: cioccolato con macchie alla vaniglia e viceversa. Hanno tanto latte e zero conservanti. Li trovate nel banco frigo in confezioni da quattro vasetti da 125 g cadauno.

E Kellogg's inventa la ruota

Dopo riso, palline e barchette, nella gamma Coco Pops arrivano le "Rotelle". Ma non si tratta solo di una nuova forma: le ruote croccanti sono fatte con mais e frumento integrale, ricche di fibre, vitamine, calcio e ferro, senza coloranti e conservanti. Sono disponibili in scatole da 350 g.

ALLA 19ª BUCA BIRRA!

Dopo secoli di birre scure, nel 1842, con malto chiaro, orzo moravo, fiori di luppolo, acqua povera di minerali e un lievito segreto rubato in un monastero, nella città boema di Pilsen è nata la prima birra chiara al mondo: la "Pilsner Urquell". Sempre a metà Ottocento, dai paesi anglosassoni si è diffuso il golf, il sofisticato gioco praticato con una pallina di gomma e una serie di mazze lungo un percorso di 18 buche. Oggi queste due realtà si incontrano e Pilsner Urquell diventa sponsor di importanti eventi di golf: tra i quali l'Italian Pro Tour che è arrivato alla tappa finale, prevista a Roma il 13 e 16 ottobre. Per l'occasione il celebre marchio di birra si è inventato la diciannovesima buca del gioco del golf, la lounge-punto d'incontro "19ª Buca", che verrà allestita a ogni tappa di gara. Gli ospiti, ogni volta che degusteranno una birra Pilsner Urquell, potranno fare un'offerta alla fondazione fiorentina Niccolò Galli.
www.pilsnerurquell.com/it

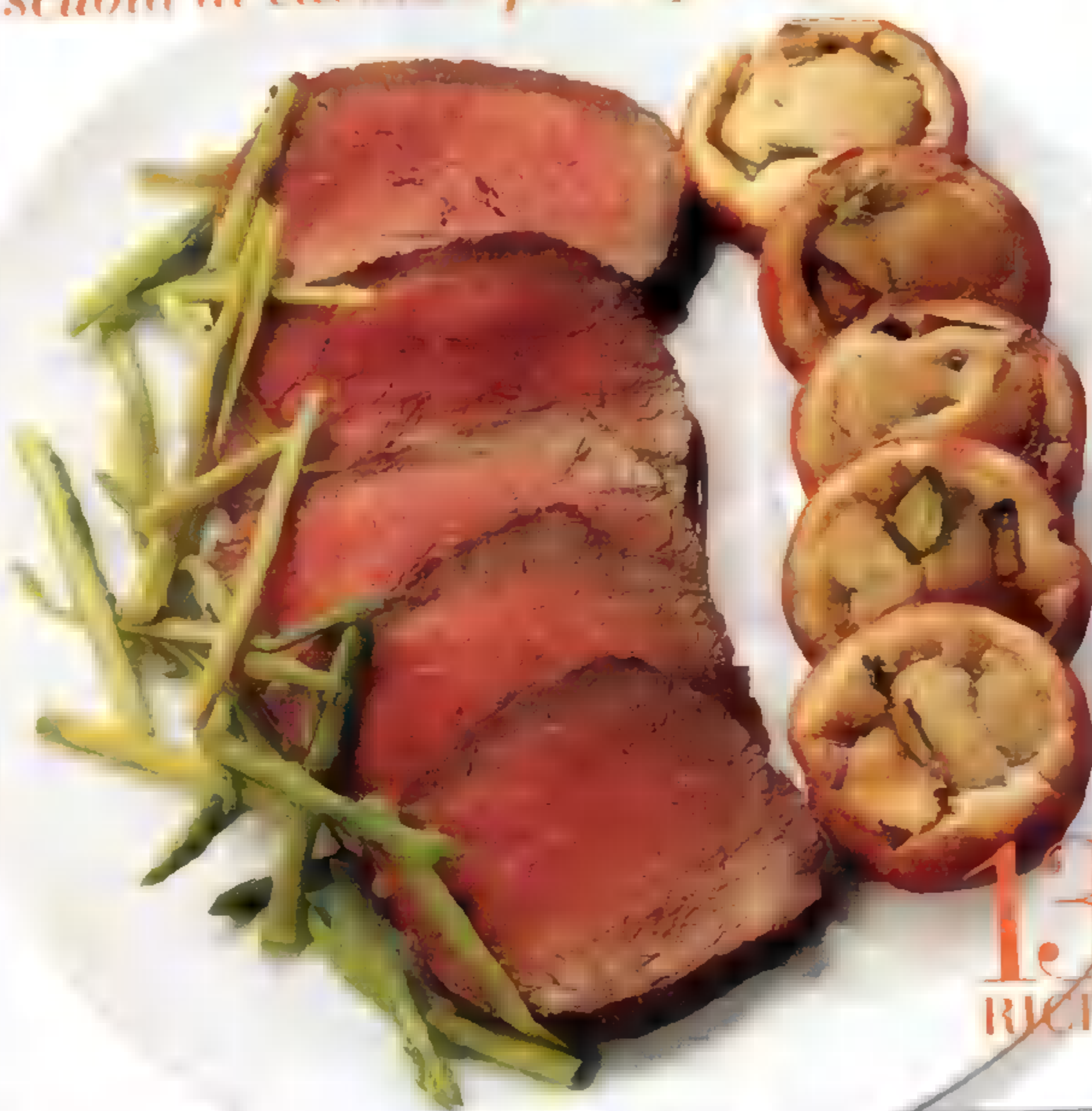
MUTTI RIDUCE I CONSUMI D'ACQUA

Si chiamano impronte ecologiche: calcolano l'impatto che le diverse produzioni hanno sull'ecosistema. Dopo l'impronta carbonica, relativa alle [illegible] di CO_2, arriva quella idrica. Il primo in Italia ad applicarla alla [illegible] filiera [illegible] Mutti, marchio di passate e polpe di pomodoro di alta qualità, in collaborazione con WWF. I risultati sono visibili sul sito **www.improntawwf.it/carrello** 156 litri di acqua per un chilo di pomodoro fresco, 172 per una bottiglia di passata (comprese bottiglia ed etichetta). Da qui Mutti partirà per un programma di riduzione dei consumi idrici.

APPUNTAMENTI

Venerdì 7 ottobre
Dopo il successo del 2010 torna "Va' dove ti porta il cuoco", lezione di cucina organizzata dalla **Lega Italiana per la Lotta contro i tumori** presso lo Spazio Medagliani a Milano. Il tema è "Torte salate" con lo chef Danilo Angè. Il contributo è di 50 euro.
www.legatumori.mi.it

Domenica 16 ottobre
Con il contributo di **Ecor NaturaSì**, leader nella distribuzione di prodotti bio, arriva per la prima volta in Italia "Seminare il futuro", evento di semina collettiva nato in Svizzera e adesso proposto in 11 paesi europei. In diverse aziende biologiche e biodinamiche chi partecipa può seminare a [illegible] semi di cereali e veder poi crescere nel tempo il frutto del proprio lavoro.
www.seminareilfuturo.it

MANI IN PASTA CON ANDY LUOTTO

Qualsiasi persona celiaca appassionata di cucina conosce le difficoltà che si incontrano quando si lavorano le farine senza il glutine, che conferisce viscosità ed elasticità agli impasti: ci vuole molta acqua e il risultato può essere una massa collosa, la sfoglia invece tende a seccarsi in fretta, il lievito spesso non agisce... Come fare? Chi vuole saperlo può partecipare al "Glutenfree World Day" organizzato da Schär, marchio di prodotti confezionati e alimenti surgelati per celiaci, il 15 ottobre all'"Hotel Pineta" di Ruvo di Puglia. A insegnare come mettere le mani in pasta nel modo giusto saranno l'attore e chef Andy Luotto, che terrà un corso di cucina mediterranea, e la Nazionale Italiana Pizzaioli, che dimostrerà come fare pizze croccanti e pani fragranti. L'evento è aperto a tutti ma bisogna prenotare: **glutenfree-world-day.schaer.com**

Vogliamo dimenticare la "solita fettina" un po' insipida, banale e palliduccia? Bene, allora impariamo a conoscere i vari tagli della carne, a utilizzarli al meglio realizzando ricette semplici per la tavola di ogni giorno, preparazioni di successo per cene importanti e piatti facili e gustosi per rendere più invitante e gradito a tutti questo fondamentale ingrediente della nostra alimentazione.

in edicola dal 15 ottobre

SUL NOSTRO SITO

Pasta al buio

No, non è una nuova misteriosa ricetta, ma una vera e propria competizione che si svolge nelle nostre cucine, approda sul nostro sito e coinvolge gli utenti come "giurati": tre chef della nostra Scuola (Fabio Zago, Davide Negri e Marco Olivieri) si sfidano a preparare un piatto di pasta "al buio", partendo, cioè, da ingredienti sconosciuti contenuti in un "Mistery box" consegnato agli chef al momento della gara. Ognuno di loro ha a disposizione 15 minuti per inventare la sua ricetta e 20 per realizzarla. Sul sito si trovano il video della competizione e le tre video ricette delle paste: gli utenti sono invitati a votare la loro preferita per un mese, decretando il vincitore della sfida. Chi vuole, poi, può partecipare inviando alla redazione la propria ricetta, preparata (non più al buio) con gli stessi ingredienti del Mistery box. Buon divertimento!
www.lacucinaitaliana.it

LA NOSTRA SCUOLA

A lezione dai grandi chef

Il 6 ottobre la Scuola de La Cucina Italiana ospita Enrico Bartolini, chef giovane ma già affermato, pluripremiato e stellato. Oggi alla guida del Devero Ristorante a Cavenago Brianza, Bartolini tiene una lezione nella quale mostra la sua idea di cucina, sospesa fra tradizione e innovazione e profumata con le erbe che lo chef ama particolarmente e coltiva da sé. Al termine della lezione si degustano le proposte dello chef.
www.scuolacucinaitaliana.com

applicatevi !

Scopri le ricette de La Cucina Italiana nelle nuove App dedicate ■ Pasta e Cucina veloce

Le applicazioni sono disponibili su iPhone e iPad su a soli 2, 39 euro
Per maggiori informazioni consulta il sito www.lacucinaitaliana.it

Indirizzi

Ringraziamo tutte le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi fotografici

Alessi
Tel. 0323868611
www.alessi.it

Ancap
Tel. 0458293088
www.ancap.it

Artiga da La Rinascente
Tel. 0288521
www.artiga.fr

Bialetti
Tel. 800014407
www.bialetti.it

Caterina Weiss
Tel. 3496188274

Comatec distr. Chs Group
Tel. 0374340513
www.chsgroup.it

Côté Table da Nella Longari
Tel. 02782066
www.cote-table.com

Covo
Tel. 0690400311
www.covo.it

D&M Depot
www.dmdepot.be

Denby distr. Michielotto
Tel. 0376398187
www.michielotto.com

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovannibotter.com

Herend distr. B. Morone
Tel. 0248012016
www.bmorone.com

Icon by Leonardo distr. Merito
www.merito.it

Jia Inc. distr. Messulam
Tel. 02283851
www.messulam.net

Kenwood
www.kenwoodworld.com

La Rinascente
www.rinascente.it

Les Toiles du Soleil da Nella Longari
Tel. 02782066
www.toiles-du-soleil.com

Linum distr. Concetti e Design
Tel. 0557331262
www.concettiedesign.it

Marcato
Tel. 0499200988
www.marcato.net

Marina Colombo da Nella Longari
Tel. 02782066
www.nellalongari.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Merci
www.merci-merci.com

Microplane
www.microplaneintl.com

Moneta distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Paola C.
Tel. 02862409
www.paolac.com

Pirex distr. Arc International
Tel. 848800834
www.arc-intl.com

Pordamsa distr. Pda Design
Tel. 0289694327
www.pdadesign.it

Richard Ginori 1735
Tel. 055420491
www.richardginori1735.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.it

Riva
Tel. 031733094
www.riva1920.it

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Sabre da Nella Longari
Tel. 02782066
www.sabre.fr

Seletti
Tel. 037588561
www.seletti.com

Shop Saman
www.shop-saman.org

Skitsch
Tel. 0236633065
www.skitsch.it

Society by Limonta
Tel. 031857111
www.societylimonta.com

Stelton distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Taitù
Tel. 0276005402
www.taitu.it

Tessilarte
Tel. 055364097
www.tessilarte.it

Wedgwood distr. WWRD
Tel. 0291321493
www.wedgwood.com

Wenkler da La Rinascente
www.rinascente.it

Zani&Zani
Tel. 0365641006
www.zaniezani.it

Zara Home
www.zarahome.com

ERRATA CORRIGE
Riguardo al Piemonte Doc Dolcetto "D'Oh" di Cantina Clavesana segnalato sul numero dello scorso settembre, l'annata corretta è il 2010, il prezzo 5,60 euro, la località Clavesana. Ci scusiamo degli errori con l'azienda e con i lettori.

LA CUCINA ITALIANA

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, tel. 02/66814363 (per Milano e provincia), 199111999 (per il resto d'Italia); fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

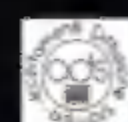
SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direttore Generale Gianni Vallardi
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807,
Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com

Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com

Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2011 Accertamento Diffusione Stampa

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

1961: la modernità entra in casa

La pubblicità qui accanto è tratta dal numero di ottobre 1961. Nello stesso mese *La Cucina Italiana* oltre che di ricette parlava di setter inglesi, piante bulbose, di sinusiti e di problemi matrimoniali: in primo piano la gelosia.

Ecco un buon punto di partenza per raccontare come eravamo mezzo secolo fa. In questa pagina pubblicitaria c'è tutto: la rivoluzione industriale degli anni del boom. Una straordinaria scoperta italiana, il Moplen, che nel 1963 procura un Nobel al suo autore, il chimico Giulio Natta. La modernità che entra nelle case: colore, leggerezza, design, igiene... mille oggetti economici e infrangibili che rendono più lieve il lavoro domestico. Se la grafica dell'annuncio è innovativa, il Carosello è avveniristico: un casalingo – il comico Gino Bramieri – deve vedersela con le faccende perché la moglie architetto è fuori a lavorare. La soluzione? ...e mo' e mo'... Moplen!

illustrazione: Karin Kellner/2DM